PROGRAMM FRÜHJAHRSSEMESTER 2011

28.02. - 29.07.2011
Anmeldung ab sofort möglich.

Sommer-VHS
09.07. - 29.07.2011

Spezielle Angebote für
Schüler und Jugendliche

Spezielle Angebote für
Familien

ANSCHRIFT

Volkshochschule Leipzig
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig
Internet: www.vhs-leipzig.de
E-Mail: vhs@leipzig.de

Anmeldung / Service	0341 123-6000
Zentrale	0341 123-6042
Fax-Anmeldung	0341 123-6031

ÖFFNUNGSZEITEN DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Montag	8.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	8.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	8.00 - 18.00 Uhr
Freitag	8.00 - 12.00 Uhr

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag	10.00 - 12.30 und 13.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag	10.00 - 12.30 und 13.30 - 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung	

IN DEN STADTTEILEN

VHS in Grünau

Stadtteilladen:	Stuttgarter Allee 19, 04209 Leipzig
Öffnungszeiten:	Mo., Di., Do. 9.30 - 17.30 Uhr
	Mi., Fr. 9.30 - 16.00 Uhr
	Tel.: 0341 2304583 oder 123-6004

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen

Paunsdorf	Wiesenstraße 14, 04329 Leipzig
Öffnungszeiten:	Di. u. Mi. 14.00 - 18.00 Uhr
	Tel.: 0341 2527671 oder 123-6004

ROLLSTUHLFAHRER

Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Die Volkshochschule Leipzig ist Mitglied im Sächsischen Volkshochschulverband e. V. und wird durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus gefördert.

Auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Stadt Leipzig

Die vhs Volkshochschulen

Wissen und mehr

Kurse aller Volkshochschulen in Sachsen unter: www.vhs-sachsen.de

ZERTIFIKAT

Die
Gesellschaft zur Zertifizierung
von Qualitätsmanagementsystemen
von Dienstleistungsunternehmen mbH

bescheinigt hiermit, dass das Unternehmen

Volkshochschule Leipzig

Löhrstraße 3-7
04105 Leipzig

für den Geltungsbereich:

Entwicklung, Organisation und Durchführung von Kursen der Volkshochschule

ein

QUALITÄTSMANAGEMENTSYSTEM

nach

QES^{plus}

eingeführt hat und anwendet.

Durch ein Qualitätsaudit der GZBB mbH wurde der Nachweis erbracht, dass dieses Qualitätsmanagementsystem die Anforderungen des genannten Regelwerkes erfüllt.

Dieses Zertifikat ist gültig bis: 22.02.2012

Zertifikat-Registrier-Nr.: 08/06/02

Chemnitz/OT Röhrsdorf, 23.02.2009

anerkannt von QuiBB e. V.
und LIWF e. V.

GZBB mbH
Wildparkstraße 3
09247 Chemnitz/OT Röhrsdorf

Leiter der Zertifizierungsstelle

VORWORT	7
ANMELDEN, TEILNEHMEN	8
TEAM	11
POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT	12
KUNST UND KREATIVITÄT	79
GESUNDHEIT	137
SPRACHEN	209
BERUFLICHE BILDUNG	285
COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN	301
STADTTEILANGEBOTE GRÜNAU	335
STADTTEILANGEBOTE PAUNSDORF MIT ENGELSDORF, MÖLKAU, HOLZHAUSEN	363
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	384
SCHLAGWORTVERZEICHNIS	388
FAX-ANMELDUNG	393
IMPRESSUM	394

Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,
liebe Volkshochschulbesucher,

mitten im Frühjahrssemester findet am 12. und 13. Mai 2011 in Berlin der Volkshochschultag statt. Dort soll ein programmatisches Papier feierlich verabschiedet werden: „Die Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung". In der derzeit vorliegenden Fassung heißt es: „Die Volkshochschule steht allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Mit Recht ist sie die bekannteste Weiterbildungseinrichtung in Deutschland. Die Volkshochschulen eröffnen vielfältige Zugänge zur Weiterbildung, wecken aber auch neue Bildungsbedürfnisse und ermöglichen freiwilliges Lernen mit Freude und Zufriedenheit. Sie sind dabei besonders um jene Menschen bemüht, die bislang zu wenig von Weiterbildung profitieren. Niemand soll zurückgelassen werden."

Unter diesem „programmatischen Dach" fühlt sich die Volkshochschule Leipzig auch mit ihrem aktuellen Frühjahrsangebot bestens zu Hause. Bildungsbedürfnisse wecken und Bildungsbedürfnisse bedienen – 1.667 Kurse bieten wir dafür an, Novitäten und Bewährtes. Gäste der „Leipziger Gespräche" im Gewandhaus werden Arnold Vaatz, Udo Reiter und Monika Harms sein. Mit dem „Leipziger Netzwerk für Kinderschutz" als neuem Kooperationspartner werden Themenkomplexe wie „Körperliche und seelische Gewalt als Formen der Kindeswohlgefährdung" und „Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen" bearbeitet. Überhaupt sind zahlreiche Kurse „Koproduktionen", darunter seit kurzem auch mit der Medienstiftung der Sparkasse. Der NABU-Kreisverband Leipzig ist Partner der Grünauer Veranstaltungsreihe „Städtisch wohnen – naturnah leben". Nicht zuletzt: Auch innerhalb der Stadtverwaltung kommen solche Synergien zum Tragen – etwa beim „Forum Seniorengesundheit", das gemeinsam mit dem Gesundheitsamt zwischen April und Juni 2011 veranstaltet wird.

Auf über 100 Kurse ist der Bereich „Gesunde Ernährung / Kochen" gewachsen, erstmals angeboten in der neuen Studioküche, die zu Beginn des Frühjahrssemesters in der Löhrstraße eröffnet werden wird. Für am Zeichnen Interessierte – wenn gewünscht, in Vorbereitung auf ein Studium – bilden Orte in unserer Stadt die „Themen": Museen, Industrielandschaften, die Nikolaikirche oder auch der Südfriedhof. Selbstverständlich schließt das Spektrum der Novitäten auch die berufliche Bildung ein. Hier stehen das „Projektmanagement" und das Thema „Cloud Computing", das sich der Datenerhaltung und -sicherung widmet, neu im Programm.

Wir sind sicher: In allen Kursen, unabhängig von ihren Themen, wird wieder eine wunderbare Besonderheit der Volkshochschulen erlebbar werden: der kommunikative Aspekt. Lernen und Begegnung bilden eine Einheit. „Volkshochschulen trennen nicht, sie verbinden, teilen nicht auf nach sozialer Herkunft, akademischer und nicht-akademischer Ausbildung", stellt Rita Süssmuth im Vorwort der neuen Standortbestimmung „Volkshochschule – Bildung in öffentlicher Verantwortung" fest. Und: „Bildung ist ein öffentliches Gut. Dieses gilt es zu schützen."

Michael Faber
Bürgermeister und Beigeordneter für Kultur

Rolf Sprink
Leiter der Volkshochschule

1. ANMELDEN

Wichtige Informationen zum Anmelden

- Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen Ihrer Anmeldung kann Ihre Teilnahme am Kurs nicht gewährleistet werden.
- Sie haben die Möglichkeit, sich sowohl telefonisch, persönlich, schriftlich, per Fax als auch per Internet anzumelden. Anmeldungen werden nur unter Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
- Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
  Sie können sich für einen Kurs bis zu max. 7 Tagen vormerken lassen. In Ausnahmefällen kann die Vormerkungsdauer individuell vereinbart werden. Ab 7 Tage vor Kursbeginn ist eine Reservierung nicht mehr möglich.
- Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an.
- Beachten Sie bitte unbedingt, dass die Anmeldung verbindlich ist und ein Rücktritt in jedem Fall schriftlich erklärt werden muss.
- Die Kurse/Veranstaltungen finden zu den im Programm angegebenen Terminen, Orten und Zeiten statt. Bei Änderungen werden angemeldete Teilnehmer/-innen schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Bitte beachten Sie auch Veröffentlichungen in der Tagespresse.

Erhalten Sie keine Nachricht vor Kursbeginn, findet Ihr Kurs wie geplant statt.

Rollstuhlfahrer
Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Telefonische Anmeldung
Wenn Sie noch Beratung und Informationen wünschen oder sich anmelden möchten, rufen Sie an:

SERVICE / Anmeldung: 03 41 123-6000

- Zustimmung zum Bankeinzug ist Voraussetzung: Halten Sie bitte Bankleitzahl und Kontonummer bereit.

Persönliche Anmeldung

- Persönliche Anmeldung ist in den Geschäftsstellen möglich.
- Ihre Anmeldekarte können Sie auch in den Bürgerämtern abgeben.

Schriftliche Anmeldung

- Für jeden Kurs ist eine Anmeldekarte (im Kursprogramm enthalten) auszufüllen. Bitte Kursnummer, Unterschrift und Bankverbindung nicht vergessen.
- Die Karte in einen Briefumschlag stecken, frankieren und an die Volkshochschule senden.

Anmeldung per Fax

- Faxen Sie uns Ihr ausgefülltes Fax-Anmeldeformular (im Kursprogramm enthalten) oder melden Sie sich in einem formlosen Schreiben mit Angabe von Kursnummer, Kurstitel, Ihrer Adresse, Zahlungsweise / Bankverbindung und der Zustimmung zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.
- Unsere Fax-Nummer: 0341 123-6031.

Anmeldung per Internet

- Programm und Anmeldeformular finden Sie unter http://www.vhs-leipzig.de

2. ZAHLUNGSWEISE

bar
- im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7

bargeldlos
- per EC-Karte im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
- per erteilter Einzugsermächtigung auf der Anmeldekarte oder bei der telefonischen Anmeldung

Bitte beachten Sie:
- In den Anmeldebüros Grünau, Paunsdorf, sowie in den Bürgerämtern ist keine Barzahlung bzw. Bezahlung mit EC-Karte möglich.

3. ZAHLUNGSTERMIN

Teilnehmerentgelte werden mit Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- Haben Sie eine Einwilligung zum Bankeinzug gegeben, erfolgt die Abbuchung nach Kursbeginn. Üblicherweise erfolgt keine Lastschriftbenachrichtigung.
- Rechnungslegung erfolgt 8 - 10 Tage nach Kursbeginn.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende dieses Programmheftes.
Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben - informieren Sie sich in Ihrer Nachbarvolkshochschule oder teilen Sie es uns mit.

So finden Sie uns!

Unser Leitbild

WIR SIND

das kommunale Weiterbildungszentrum für alle Leipzigerinnen und Leipziger.

Wir führen unsere Angebote in jedem Semester gemeinsam mit ca. 750 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern durch.

Unsere Traditionen, die in die Aufklärung und Arbeiterbildung zurückreichen, verknüpfen wir mit Gegenwart und Zukunft.

WIR STEHEN FÜR

lebensbegleitendes Lernen,

vielfältige Bildungsangebote in hoher Qualität,

für die Verbindung von Bildung, Kommunikation und Erlebnis,

individuelle Beratung, kompetenten Service und

sozialverträgliche Entgelte.

WIR UNTERBREITEN

Bildungsangebote zur allseitigen und beruflichen Entwicklung,

interessante Freizeitangebote und

Möglichkeiten, andere Menschen, ihre Ideen und Erfahrungen kennen zu lernen.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

TEAM		Telefon
Leiter der Volkshochschule	Rolf Sprink	123-6060
Sekretariat	Angelika Stern	123-6069
Verwaltungsleiter	Andreas Balz	123-6022
Öffentlichkeitsarbeit / Marketing	Ilona Hensel	123-6044
Fachliche Beratung		
Sprachen		
Sachgebietsleiterin	Silke Friedemann	123-6023
	Astrid Hornoff	123-6047
	Gabriele Taube	123-6041
	Cornelia Fiebiger	123-6030
Anmeldung / Sachbearbeitung	Conny Schiffmann	123-6002
	René Langer	123-6030
Berufliche Bildung / Computer, Internet, Neue Medien /		
Natur, Technik, Umwelt		
Sachgebietsleiter	Helmut Kübler	123-6021
	Martina Schmuntzsch	123-6025
Anmeldung / Sachbearbeitung	Cornelia Faulmann	123-6003
Kunst und Kreativität / Gesundheit		
Sachgebietsleiterin	Dr. Carla Wagner	123-6034
	Elvira Stolz	123-6038
	Peter Kabitzsch	123-6020
Anmeldung / Sachbearbeitung	Stefanie Kresse	123-6001
Politik und Gesellschaft / Stadtteilangebote		
Sachgebietsleiterin	Dr. Sylvia Börner	123-6027
	Beate Tischer	123-6043
	Heike Büttner	123-6059
	VHS in Grünau	
	Stadtteilladen Stuttgarter Allee 19	230-4583
Sachbearbeitung / Anmeldung	Stefanie Kresse	123-6001
	VHS in Paunsdorf	
	Wiesenstraße 14	252-7671
Sachbearbeitung / Anmeldung	Kathrin Morgenstern	123-6004
Verwaltung		
	Julia Fellenberg	123-6029
	Claudia Kießig	123-6032
	Grit Kind	123-6040
	Heike Laue	123-6052
Raumplanung	Heidi Müller	123-6035
Kasse	Stephanie Schmutzler	123-6015
Hausmeister	Karl-Heinz Richter	123-6042

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Beate Tischer — Telefon: 123-6043
Heike Büttner — Telefon: 123-6059

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6001
Service/Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 135, 137, 138

THEMENBEREICHE

POLITIK UND ZEITGESCHEHEN **14**
Leipziger Gespräche im Gewandhaus 14
Zeitgeschehen 15

LÄNDER UND VÖLKER, GESCHICHTE **19**
Länder und Völker 19
Geschichte 22

STUDIENREISEN UND TAGESAUSFLÜGE **23**
Studienreisen 23
Tagesausflüge 25

LEIPZIG **29**
Stadtpolitik 29
Stadt- und Regionalgeschichte 30
Stadtgänge 33

WIRTSCHAFT UND RECHT **42**

PHILOSOPHIE UND RELIGIONEN **44**

ERZIEHUNGSFRAGEN UND PÄDAGOGIK **48**
Pädagogische Grundlagen 48
Alltag mit Kindern 50
Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause 51
Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal 52
Elternbildung 56

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEIT, SELBSTERFAHRUNG **57**
Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung 57
Kontakt, Kommunikation 60

NATUR UND UMWELT, VERBRAUCHERFRAGEN **62**
Naturwissenschaften 62
Natur, Wandern 64
Verbraucherfragen 68

VHS-EXTRA **70**
Erzählcafé 70
Angebote für Frauen 70
Angebote für Männer 72
Angebote für Menschen mit Behinderung 74
Junge VHS 75

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **78**

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Politik und Zeitgeschehen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Service/Anmeldung:		123-6000

Leipziger Gespräche im Gewandhaus

Die Leipzigerinnen und Leipziger haben seit 1994 die Möglichkeit, zu den „Leipziger Gesprächen" mit Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben ins Gespräch zu kommen. Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur folgen der Einladung von Volkshochschule Leipzig und Sparkasse Leipzig ins Gewandhaus und stellen sich den Fragen der Zuhörer und Zuhörerinnen. Die Antworten sind dabei immer eine Reflexion der Zeit. Die Moderation liegt seit 2010 in den Händen des Journalisten und Chefredakteurs der Leipziger Volkszeitung Bernd Hilder. Kurz: Gelungene Abende voll Witz und Geist.

D 10 002 Z **Leipziger Gespräch - Arnold Vaatz, MdB**

Eintrittskarten erhalten Sie ab 28.1.2011 in der Volkshochschule für 5 EUR; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse. Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.

28.2., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal Bernd Hilder

D 10 004 Z **Leipziger Gespräch - Udo Reiter, Intendant des MDR**

Eintrittskarten erhalten Sie ab 11.3.2011 in der Volkshochschule für 5 EUR; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse. Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.

11.4., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal Bernd Hilder

D 10 006 Z **Leipziger Gespräch -**
Monika Harms, Generalbundesanwältin beim Bundesgerichtshof

Eintrittskarten erhalten Sie ab 6.6.11 in der Volkshochschule für 5 EUR; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.

4.7., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal Bernd Hilder

Zeitgeschehen

D 10 102 Z (NEU) **Dialog ohne Grenzen?**
Podiumsdiskussion mit Micha Brumlik und Georg Meggle

Gibt es Tabuthemen in unserer Gesellschaft, die man nicht erörtern darf, und weshalb ist das so? Welche Gesprächspartner sind legitim? Mit wem muss man einen Dialog kategorisch ausschließen, um nicht von Medien, Verbänden und Interessenvertretern sanktioniert zu werden? Prof. Georg Meggle wurde zur „Internationalen Terrorismuskonferenz" nach Teheran eingeladen und will dieser Einladung auch nachkommen. Er wird seine Entscheidung auf dem Podium begründen. Prof. Dr. Micha Brumlik steht dieser Einladung sehr kritisch gegenüber und wird diese Entscheidung Meggles gezielt hinterfragen.
In Zusammenarbeit mit dem eurient e. V.
Prof. Dr. Micha Brumlik (Erziehungswissenschaftler), Uni Frankfurt/M.
Prof. Dr. Georg Meggle (Prof. em. für Philosophische Anthropologie und Kognitionswissenschaften)
Moderator: Daniel Kinitz (Arabist und Journalist), eurient e. V.
21.2., Mo., 19.30 - 21.45 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 10 104 Z **Steueroasen / Ausstellung**

Die Ausstellung illustriert nicht nur anhand der Bilder eines internationalen Fotowettbewerbs die Realität in den verschiedensten sogenannten Steueroasen, sondern auch die Hintergründe. Sie bringt Licht ins Dunkel des Schattenfinanzsystems und zeigt die Probleme fehlender Transparenz und fehlender Regulierung auf, präsentiert aber gleichzeitig auch Lösungsansätze.
14.3. - 11.4., Mo., entgeltfrei
Galerie im Seitenflügel attac e. V.

D 10 106 Z (NEU) **Unser Steuersystem zwischen Steueroasen und Steuergerechtigkeit**

Vortrag zur Ausstellung „Steueroasen"
Einerseits sind auch in den reichsten Ländern die öffentlichen Kassen permanent leer, andererseits wandern täglich im Minutentakt unvorstellbare Summen über die immer instabileren Finanzmärkte. Hat das wirklich etwas miteinander zu tun? Und welche Rolle spielen Schattenfinanzzentren dabei? Vortrag und Diskussion mit der Publizistin und Steuerexpertin Nicola Liebert (Netzwerk Steuergerechtigkeit) in Zusammenarbeit mit attac e. V.
17.3., Do., 19 - 20.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 attac e. V.

Leipziger Buchmesse 17. - 20.3.2011

D 10 108 Z (NEU) **Oh Mann Oh Mann / Über die Erfahrungen der bedeutendsten deutschen Schriftstellerfamilie**

Die Familie Mann wird zu Beginn in Extremsituationen des Exils vorgestellt. Der Spannungsbogen reicht dann über ihre Exilgründe, ihren politischen Kampf, ihre Adaptionsversuche in den Exilländern bis zur Entzauberung dieser Länder in der Nachkriegszeit. Der Vortrag bietet damit einen Streifzug durch die Kaiserzeit, die Weimarer Republik, den Faschismus und die Nachkriegsära, eine Zeitreise durch das spannende 20. Jahrhundert und einen Gang durch die bunte Familiengeschichte der Manns.
19.3., Sa., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dieter Strauss,
ehemaliger stellv. Generalsekretär des Goethe-Institutes

D 10 110 Z (NEU) **Armut?! - Die Antwort der Kunst**

2010 behauptete das Statistische Bundesamt, dass in Leipzig mehr Menschen von Armut bedroht sind als in irgendeiner anderen deutschen Stadt. Verschiedene Zeitungsartikel über die Situation in Leipzig schreckten uns auf. Die Veranstaltungsreihe geht der Beziehung zwischen Armut und Kunst nach: verklärend und verstörend, nüchtern oder obszön. Breit ist das Spektrum an Bedeutungen, die Bildern von Armut eingeschrieben sein können.

21.3., 18.4., 23.5., 20.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Michael Scholz-Hänsel und Magister der Universität Leipzig

D 10 112 Z Die Antwort der Kunst auf Armut I

Am ersten Abend erhalten Sie eine politische Einführung in das Thema. Der Schwerpunkt unserer Betrachtungen bleibt unsere Heimatstadt Leipzig.

21.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 10 114 Z Die Antwort der Kunst auf Armut II

Sie erhalten einen Überblick zum Thema „Armut in der Kunst der Moderne".

18.4., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Michael Scholz-Hänsel, PD

D 10 115 Z Die Antwort der Kunst auf Armut III

Wir beschäftigen uns mit der Armut im Fotobuch. Dabei geht es um ein in der DDR zensiertes Projekt von Helga Paris über die Stadt Halle.

23.5., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Agneta Maria Jilek, M.A.

D 10 116 Z Die Antwort der Kunst auf Armut IV

Die Armut im Fotobuch. Die international viel besprochenen Publikationen von Jacob Holdt „Amerikanische Bilder" und von Jonas Bendiksen „So leben wir: Menschen am Rande der Megacitys" werden vorgestellt.

20.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephanie Bremerich, M. A.

Langer Abend an der Volkshochschule

Am „Langen Abend" wird ein umfangreiches Thema abwechslungsreich und unter verschiedenen Aspekten betrachtet. Gearbeitet wird in lockerer Atmosphäre und in der Pause ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) gereicht.

D 10 120 Z (NEU) **Langer Abend: Was ist Community Organizing oder was verbindet Barack Obama mit Stuttgart 21?**

Präsident Barack Obama arbeitete selbst als Community Organizer in Chicago, und wichtige Elemente dieser partizipatorischen Gemeinwesenarbeit flossen in seine Wahlkampfstrategie ein. Auch in Deutschland wächst das Interesse an dieser neuen Beziehungskultur. Community Organizing ist zutiefst den Prinzipien von Demokratie und Selbstbestimmung verpflichtet. Ein spannender Abend, der sowohl die Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Community Organizing in den USA und Deutschland als auch die grundlegenden Unterschiede zu einer Bürgerinitiative verdeutlicht.

11.4., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

D 10 122 Z (NEU) **Die Zukunft des Sudan**

Im Sudan trifft der Orient auf Afrika, der Islam auf das Christentum und einheimische Religionen, Bauern treffen auf Nomaden. Von 1983 bis 2005 tobte zwischen dem Süden und dem Norden des Landes ein Bürgerkrieg. In dem Friedensabkommen (2005) wurde für den Januar 2011 eine Volksabstimmung zugesagt, in der über die Autonomie des Südsudans abgestimmt werden soll. Hat diese Abstimmung stattgefunden? Welche Vor- und Nachteile brächte eine Autonomie des Nord- und Südsudans für die einzelnen Länder bzw. Landsteile? Welche Zukunft hat der Sudan?

11.4., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wenke Krestin, eurient e. V.

D 10 124 Z **Aktiv sein im Alter**

Themen sind: Einstellung zum Älterwerden. Soziologische und Arbeitsmarktprobleme. Gesellschaftspolitische Bedingungen. „Der Jugendwahn". Geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter. Wunderwerk Gehirn und seine Möglichkeiten. Neuere Erkenntnisse zum Bilden neuer Zellen. Unser Gedächtnis. Ganzheitliches Gedächtnistraining (mit vielen Beispielen). Lernkompetenz. Gelingt Lernen im Alter? Altersbedingte Veränderungen. Warum Lernen im Alter so wichtig ist.

17.3., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

D 10 126 Z **Blick hinter die Kulissen des Konfuzius-Institutes**

2008 wurde in Leipzig das Konfuzius-Institut, das den deutschen Goethe-Instituten vergleichbar ist, eröffnet. Wir laden Sie zur Besichtigung der stilvoll eingerichteten Räumlichkeiten und einer sich anschließenden Filmvorführung ein. Sie sehen den Dokumentarfilm „Erfolgreich in die Stadt" (40 Minuten, Deutschland 2006): Der Film widmet sich den Erfahrungen der Millionen Wanderarbeiter/-innen, die auch das Drehbuch schrieben und gleichzeitig die Schauspieler sind. Anschließend kommen Sie mit Sinologiestudenten/-innen, die über längere Zeit in China gelebt und gearbeitet haben, über das Gesehene ins Gespräch. Eine verbindliche vorherige Anmeldung ist erforderlich.

21.3., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3,3 Ustd. entgeltfrei
Treff: 17.50 Uhr Konfuzius-Institut, Otto-Schill-Straße 1 Konfuzius-Institut Leipzig

D 10 128 Z **Montagstreff - Hintergrundgespräche zu Kultur, Politik und Zeitgeschehen**

Einmal monatlich treffen sich Interessierte, um gemeinsam (vielleicht bei einem Glas Wein) über aktuelle gesellschaftliche Themen wie die Zukunft der Arbeit, Internet und Gesellschaft, Fragen der Innen- und Außenpolitik o. Ä. zu diskutieren. Jedes Treffen widmet sich einem speziellen Thema. Die Veranstaltung beginnt mit einer Einführung von ca. 30 Minuten, danach diskutieren die Teilnehmer des Treffs miteinander. Ein Neueinstieg ist nach vorheriger Anmeldung am 28.2. möglich. An diesem Tag werden gemeinsam die neuen Themen für das Semester festgelegt.

28.2. - 27.6., Mo., 18 - 20 Uhr / 13,5 Ustd. 23 EUR
weitere Tage: 4.4., 2.5., 30.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

D 10 130 Z **Ideen-Werkstatt für Menschen in der beruflichen Neuorientierung**

Unkonventionelle Denk-Methoden, Fragen und Selbstverständliches infrage zu stellen, kurzum: praktisches Philosophieren. Das heißt, den unheimlichen Wörtern, die im Kopfe kreisen (wie Arbeitslosigkeit, Hilfsbedürftigkeit, Zukunftsangst, Resignation, Scham, Vereinsamung, Schuld, Verlust, Abschied, Ausgrenzung) und den Vorstellungen, denen man ausgeliefert zu sein scheint und die einen vehement bedrängen, Selbstgedachtes, schon Ausgedachtes und Humor entgegenzustellen, Bekanntschaft mit witzigen und aberwitzigen Ideen zu machen ist naturgemäß inbegriffen. Sich selbst zu verorten und paradoxerweise sich gleichzeitig zu bewegen, das könnte gemeinsames Suchen und Gedankenexperimentieren im Gespräch leisten. Und dies macht oft auch Spaß. Gesprächscafé mit dem Philosophen Jens Dechering und nea e. V. Netzwerk erwerbssuchender Akademiker. Offen für alle Interessierten, eine Anmeldung wird erbeten.

29.3. - 21.6., Di., 18.30 - 20.30 Uhr / 10,8 Ustd. entgeltfrei
19.4., 24.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 nea e. V.

D 10 132 Z (NEU) **Unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert - Wie könnte, sollte, müsste sie aussehen?**

Protestbewegungen zu gleich mehreren Themen sowie Befragungen und Studien weisen die Unzufriedenheit zahlreicher Bürger mit politischen und gesellschaftlichen Zuständen aus. Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass es Vorschläge zu alternativer Demokratie- und Gesellschaftsgestaltung nicht gäbe. Die Beschäftigung zumindest mit einigen sollte sich lohnen. Wir nutzen einschlägige Bücher von F. Hengsbach („Ein anderer Kapitalismus ist möglich"), H. Flassbeck („Die Marktwirtschaft des 21. Jahrhunderts") und anderen.

9.3. - 13.7., Mi., 18 - 20 Uhr / 13,3 Ustd. entgeltfrei
13.4., 11.5., 8.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Weiler

D 10 134 Z **Der DRITTE WEG einer gerechten Geld- und Bodenordnung durch Bodengenossenschaften, Tauschringe und Regionalgeld**

Würde die Idee des gerechten Tauschens in Tauschringen bzw. die des Regio-Geldes auf weitere Gemeinden, Kreise oder das Land übertragen, so könnte die schrumpfende Wirtschaft von unten belebt werden. Dies geschah bereits in der ersten Weltwirtschaftskrise. Ein Unternehmer der Region Schwanenkirchen (Bayerischer Wald) und die Gemeinde Wörgl (Inntal) senkten mit umlaufgesichertem Regionalgeld die Arbeitslosigkeit, sanierten die Kommunalfinanzen und erneuerten ohne Schulden, aus der wieder erstarkten Steuerkraft der Wirtschaft, die öffentlichen Gemeindestrukturen wie Straßen, Kanalisation und Brücken.

18.6., Sa., 10 - 15 Uhr / 5 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Georg Otto

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Länder und Völker

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Kurse mit vielen Fotos/Dias sind mit gekennzeichnet.

D 11 002 Z **Mut zur Karrierepause - einfach in die Welt reisen**

Vortrag und Beratung. Ausstieg auf Zeit - dem täglichen heimischen Einerlei einfach mal den Rücken kehren und sich in das Abenteuer „Ferne Fremde" stürzen. Was erwartet uns, wenn wir den Mut aufbringen, uns unsere Träume zu verwirklichen? Ein Aussteiger und Weltreisender plaudert aus dem Nähkästchen, über Vor- und Nachbereitung, über Partner und Dienstleister, über das nötige Kleingeld und die persönliche Absicherung. Und wie sieht es mit dem neuen Leben nach der Rückkehr aus?

16.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

D 11 004 Z **Individualreisen leicht gemacht - mit leichtem Gepäck rund um die Welt**

Von der Idee bis zur Rückkehr - individueller geht's nimmermehr. Praktische Handreichungen von A bis Z für kürzere und längere Individualreisen in das Land Ihrer Träume. Wie spart man Tausende von Euro, ohne am falschen Ende zu sparen? Was Sie schon immer wissen wollten und in keinem Reiseführer finden. Lassen Sie sich durch einen Weitgereisten von der Idee begeistern, vom Pauschalangebot mit europäischer Vollkost Abschied zu nehmen und - anstatt nur etwas zu sehen und viel zu futtern - etwas zu erleben, was Ihnen keiner mehr nehmen kann.

28.5., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

D 11 006 Z **NEU** **Reiseland Italien zwischen Alpen und Sizilien**

150 Jahre nach Gründung des Einheitsstaates Königreich Italien, 1861, ist der lange „Stiefel" mit Sizilien und den vielen Inseln eines der beliebtesten Reiseziele. Neben der Vielfalt an Landschaften von den Hochalpen bis zu den sonnigen Küsten Süditaliens bietet Italiens Vergangenheit und Gegenwart vieles, was Kunst- und Kulturinteressierte erfreut: Verona, Rom, Pisa, Florenz, Venedig u. a.. Der Süden lockt mit den Liparischen Inseln und dem berühmten Vulkan Stromboli.

16.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

D 11 007 Z **Englische Gärten des 20. Jahrhunderts**

Großbritanniens Gärten sind legendär. Insbesondere das frühe 20. Jahrhundert hat durch die Einflüsse der Arts-and-Craft-Bewegung zahlreiche Gartenanlagen hervorgebracht, die heute in einem Atemzug mit ihren passionierten Architekten genannt werden. Vita Sackville-West und Sissinghurst Castle Garden, die D Oyly Carte-Familie und Coleton Fishacre, um nur einige zu nennen. Daneben zeigen die herausragenden Arbeiten der Gartenarchitektin Gertrude Jekyll (viele in Zusammenarbeit mit dem damaligen Star-Architekten Edwin Lutyens) beeindruckende Gestaltungstendenzen auf, die nach wie vor aktuell sind. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Reise in diese Gartenreiche des letzten Jahrhunderts.

28.3., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eric Losang, Dipl.-Geograf

D 11 008 Z (NEU) **Spanien und Portugal - auf den Spuren der Mauren**

Begleiten Sie mich auf eine spannende Reise in die Vergangenheit und Gegenwart Spaniens und Portugals. Wir besuchen das lebendige Barcelona, Zaragoza mit seiner Mudéjar-Architektur, die Hauptstadt Madrid, das unvergleichliche Toledo, die mittelalterliche Stadt Avila, die alte Universitätsstadt Salamanca, Andalusien mit Sevilla, Malaga, Cordoba und die bedeutende Stadtburg Alhambra in Granada. In Portugal lernen wir die Hauptstadt Lissabon, die reizvolle „Weinstadt" Porto, die Agave-Küste und den Marien-Wallfahrtsort Fatima kennen.
28.3., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

1

D 11 010 Z **Das unbekannte Griechenland - Erlebnisse mit dem Wohnmobil abseits des Massentourismus**

Griechenland, das sind nicht nur Delphi, Olympia, Athen und die Sonneninseln der Ägäis, sondern auch die Gebirge im Norden mit der Vikos-Schlucht, die Klöster von Meteora oder die einsamen Strände des Pilion und der Peloponnes. Die Referenten bereisten Griechenland mehr als 15 Jahre und möchten Interessierten das Land näherbringen.
4.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Paul und Peter Jäger

D 11 012 Z (NEU) **Bulgarien und Rumänien als Reiseländer entdecken**

Diese beiden Balkanstaaten haben mehr als die Schwarzmeerküste zu bieten. In 20 Jahren hat der Autor viele Reiseeindrücke in Bild und Ton festgehalten: die Bergwelt der Karpaten, die Moldauklöster in der Bukowina und in Transsilvanien die Siebenbürger Sachsen mit ihren Kirchenburgen und historisch bedeutsamen Städten. Im Süden Bulgariens finden wir im Pirin- und Rilagebirge sowie in den Rhodopen klare Bergseen und gut begehbare Wanderwege. Melnik, eine kleine Stadt mit großer Vergangenheit, liegt versteckt in einer bizarren Felslandschaft aus Sand, Ton und Kalkmergel. Hier befindet sich abseits des Weges das berühmte „Rosenkloster".
29.6., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

D 11 014 Z (NEU) **Religion, Politik und Volksglaube in Indien - der Gott Rama**

Rama, der Held des indischen Epos Ramayana, wird in Indien als eine Inkarnation des Gottes Vishnu verehrt. Die Legenden von Ramas Verbannung in die Wälder, der Entführung seiner Frau Sita und ihre Befreiung mithilfe des treuen Affen Hanuman hat in den regionalen Überlieferungen viele Umbildungen und neue Schwerpunktsetzungen gefunden. Sie sind immer wieder von Gruppen unterschiedlichster politischer Profilierung zur Legitimation ihrer Ziele genutzt worden. Nach einer Einführung in das Ramayana geht es um neue Deutungsmuster der Rama-Geschichte und ihre historischen und politischen Auswirkungen.
22.3. - 29.3., Di., 18 - 20 Uhr / 5,3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. habil. Maria Schetelich, Indologin

D 11 016 Z **Handlesen in der indischen Astrologie / Einführung**

Wie liest man aus der Hand? Welche Bedeutung haben die Handlinien und Handformen?
12.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Suresh Chandra, Magister der Philosophie

D 11 018 Z (NEU) **Indien**

Namasté Indien! Märchenhafte Paläste, Tempel und Moscheen, endlose Armenviertel, Menschenmassen und ein tosender Verkehr - Indien ist ein Land extremer Gegensätze.

7.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

D 11 020 Z **Canyons und Kakteen - unterwegs in Arizona**

Arizona beeindruckt vor allem durch extreme Kontraste: Dichte Nadelwälder wechseln mit Wüsten ab, gottverlassene Westernnester mit luxuriösen Golf-Ressorts. So vielfältig wie die Natur ist auch die Bevölkerung. In Arizona befinden sich die größten Indianerreservate der Vereinigten Staaten. Und auch der Einfluss des nahen Mexikos in Küche, Kunst und Architektur ist nicht zu übersehen. Ein Vortrag über Natur, Geschichte und Bevölkerung eines faszinierenden Landes.

5.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 11 022 Z **Die Lakota - eine Einführung in ihre Kultur und Geschichte**

Nicht erst seit „Der mit dem Wolf tanzt" gelten die Lakota als Personifikation des Indianers schlechthin. Namen wie Red Cloud, Crazy Horse und Sitting Bull sind fast jedem ein Begriff. Über kaum einen indianischen Stamm ist so viel geschrieben worden. Der Vortrag vermittelt einen Eindruck von Traditionen, Geschichte und Gegenwart dieses faszinierenden Volkes.

10.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 11 024 Z **Unterwegs im Weihrauchland - mit dem Fahrrad durch den Oman**

Der Oman war für den Weihrauchhandel und sein kostbares Harz bekannt. Sie legten den Grundstein für die zurückliegende Blütezeit des Landes. Über gut asphaltierte Straßen führt die Radtour von Hayma durch Wüste und Beduinenland, tangiert klassische Oasenstädte mit den einzigartigen Bewässerungssystemen (Falaj) und führt in das auf über 3000 Meter ansteigende Bergland mit alten Burgen und Schlössern. An der Küste treffen wir auf den modernen Oman und staunen über die rasante Entwicklung des Landes in den vergangenen 40 Jahren. Vortrag mit zahlreichen Bildern.

23.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Noack

D 11 026 Z (NEU) **Bali - Insel der Götter, Tempel und Dämonen**

Bali - ein Ferienparadies zwischen Mythos und Moderne. Vortrag mit Film.

6.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

Geschichte

D 11 501 Z **Der Orientreisende Fürst von Pückler-Muskau**

Er war ein Verehrer des ägyptischen Herrschers Muhammad Ali, ein leidenschaftlicher Wasserpfeifenraucher und ein ewig Neugieriger. Der Fürst durchritt den Hohen Atlas, besuchte die bedeutendsten Metropolen des Nahen Ostens und traf mit wichtigen Personen seiner Zeit zusammen. Welches Bild des Nahen Ostens und Nordafrikas vermittelte er der deutschen Leserschaft und welche nachhaltige Wirkung hatten seine Berichte? Am Beispiel Pücklers soll die frühe Schilderung des Orients durch deutsche Reisende beleuchtet werden.

21.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Smers, eurient e. V.

D 11 502 Z NEU **Aus Ägyptens Geschichte: Kleopatra, Caesar und die Ptolemäer**

Kleopatras scharfer Intellekt und ihre persönliche Ausstrahlung spielten eine größere Rolle als ihre gepriesene Schönheit. Sie setzte den dramatischen Schlusspunkt unter die Selbstständigkeit ihres Landes. Ihr Freitod mithilfe einer Giftschlange gab später reichlich Stoff für Romane, Dramen und Filme. Das Seminar bietet sowohl einen kurzen Überblick über die Geschichte der Ptolemäer, der letzten Herrscher eines unabhängigen Ägyptens, beleuchtet aber genauso die dramatischen Ereignisse unter Kleopatras Regentschaft.

5.4. - 19.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephanie A. Kuschnarew, Ägyptologin M. A.

Langer Abend an der Volkshochschule

Am „Langen Abend" wird ein umfangreiches Thema abwechslungsreich und unter verschiedenen Aspekten betrachtet. Gearbeitet wird in lockerer Atmosphäre und in der Pause ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) gereicht.

D 11 504 Z NEU **Langer Abend: Die sieben Weltwunder der Antike - Legenden und Fakten**

Die sieben Weltwunder waren schon in der Antike beliebtes Reiseziel und Gegenstand zahlreicher Spekulationen. Sie vereinten die größten Kunst- und Bauwerke der antiken Welt: die Pyramiden, die hängenden Gärten von Babylon, den Koloss von Rhodos oder die Zeus-Statue in Olympia. Heute sind nur die Pyramiden von Gizeh noch im Original zu besichtigen. Alle anderen Weltwunder müssen wir uns über die oft fantasievoll ausgeschmückten antiken Berichte, über alte Münzbilder oder moderne Ausgrabungen erschließen. Letzter Rücktritt: 12.11.

22.6., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jens Schulze-Forster, Archäologe

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Fit bleiben

können Sie mit unseren Entspannungs-, Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitskursen. Diese finden Sie im Bereich 3.

Studienreisen und Tagesausflüge

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Studienreisen

D 12 032 Z **Infoveranstaltung zur Studienreise „Schottland & Whisky" / Flugreise**

Die Veranstaltung informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen den Reiseleiter Volker Döhler kennen und erfahren organisatorische Details zur Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.

14.3., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Döhler, Diplomlehrer für Erwachsenenbildung

E 12 030 Z **Studienreise „Schottland & Whisky" / Flugreise**

Diese Studienreise führt die Teilnehmenden in die schottische Hauptstadt Edinburgh, in die Region Speyside nördlich von Aberdeen, die für ihre Vielzahl an Whisky-Destillerien berühmt ist, sowie in die Highlands. Die Reise verbindet schottische Kultur mit dem Kennenlernen von Land und Leuten und dem bekanntesten Produkt - dem Whisky.

Neben Besichtigungen in Edinburgh beinhaltet das Programm mehrere Exkursionen und Rundfahrten in der Speyside und den Highlands (auch vorbei an Loch Ness!), um verschiedene schottische Landschaften in ihrer frühherbstlichen Schönheit zu erleben. In mindestens fünf Destillerien wird das „Wasser des Lebens" verkostet, außerdem gibt es ein Angebot an Abendveranstaltungen.

Während der Reise wird es immer wieder Gelegenheit für individuelle Gespräche mit Schotten geben. Die Reisegruppe hat eine deutsche Reiseleitung, englischsprachige Kontakte werden aber ermöglicht, und je nach Situation steht ein Übersetzer zur Verfügung.

Reisetermin: 15.10. - 23.10.2011

Reiseleitung: Volker Döhler

D 12 050 Z **Infoveranstaltung zur Studienreise „Die Bonner Republik" - eine Reise ins Herz der alten Bundesrepublik**

Die Veranstaltung informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen den Reiseleiter Udo Metzinger kennen und erfahren organisatorische Details zur Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.

2.5., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 1,3 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

E 12 050 Z **Studienreise: Die „Bonner Republik" - eine Reise ins Herz der alten Bundesrepublik**

Im Sommer 1991 fasste der Deutsche Bundestag den Beschluss, seinen Sitz von Bonn nach Berlin zu verlegen. Acht Jahre später endeten mit dem Umzug von Regierung und Parlament jene 50 Jahre, die rückwirkend gern auch als „Bonner Republik" bezeichnet werden. Die Reise führt uns ins Herz der „alten Bundesrepublik": nach Frankfurt/Main, Bonn und Köln - drei Städte, die exemplarisch für diese Zeit, aber auch für all das stehen, was Deutschland heute ausmacht: Paulskirche, Demokratie, Banken, Euro, Integration (Frankfurt); Bundesrepublik, Föderalismus, Westbindung, rheinischer Kapitalismus, soziale Marktwirtschaft (Bonn); rheinischer Frohsinn, Klüngel, Kunst (Köln). Der Weg von Frankfurt nach Bonn führt uns durch das romantische Mittelrheintal, dessen Sehenswürdigkeiten nicht zu kurz kommen werden.
Diese Reise ist als eine deutsch-deutsche Begegnungsreise geplant, zu der Ost- und Westdeutsche eingeladen sind. Die Leipziger Volkshochschule unternimmt diese Reise gemeinsam mit der Münchner Volkshochschule.
Reisetermin: 3.10. - 8.10.2011
Reiseleitung: Dr. Udo Metzinger
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: KB Reisedienst GmbH, Schechen-Pfaffenhofen

C 12 040 Z **Infoveranstaltung zur Studienreise „Von Porto auf einem Umweg nach Santiago"**

Die Veranstaltung informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen den Reiseleiter, Dr. Michael Scholz-Hänsel, kennen. Ebenso werden organisatorische Fragen wie Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. geklärt. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.
31.1., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Michael Scholz-Hänsel, PD

E 12 020 Z **Studienreise „Von Porto auf einem Umweg nach Santiago" - kulturelle Höhepunkte und viel Natur am Ende des Pilgerweges**

Im Norden Portugals liegen die historischen Ursprünge des Landes und in Galizien befindet sich der landschaftlich schönste Teil des spanischen Pilgerweges. Wir verbinden beides und fügen außer gutem Essen und Vinho Verde in gewohnter Weise auch noch alte und moderne Kunst hinzu: von der romanischen Kathedrale in Santiago bis zu den Bauten des portugiesischen Stararchitekten Alvaro Siza. Stimmen Sie sich ein mit der Literatur von Cees Nooteboom, Reinhold Schneider, Hape Kerkeling und Manuel Rivas.
Reisetermin: 3.9. - 11.9.2011
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechtes: Reiseveranstalter Ars Vivendi

E 12 022 Z **Vorbereitungskurs zur Studienreise „Von Porto auf einen Umweg nach Santiago"**

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmenden der Studienreise. Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Landeskunde Portugals und Spaniens mit der Vorstellung der Reiseschwerpunkte und ein Streifzug durch die Geschichte beider Länder (von den Römern bis zur Gegenwart) entsprechend den Reisezielen. Sie erhalten auch Literaturempfehlungen.
22.8. - 29.8., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Michael Scholz-Hänsel, PD

C 12 060 Z **Infoveranstaltung zur Studienreise „Rom“**

Die Veranstaltung informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen die Reiseleiterin Frau Noack kennen und erfahren organisatorische Details zur Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.

24.1., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ina Noack

E 12 040 Z **Studienreise nach Rom / Flugreise**

Schon im Altertum wurde Rom als die „ewige Stadt“ bezeichnet und war anderthalb Jahrtausende lang der kulturelle Mittelpunkt Europas. Auch heute noch hat die Stadt nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Auf unserem Besichtigungsprogramm stehen u. a.: das antike Rom (Colosseum, Forum Romanum, Kapitolshügel, Kapitolinisches Museum), das geistliche Rom (Möglichkeit einer Papstaudienz, die Basiliken Santa Maria Maggiore und Lateran), beschauliche Plätze der Stadt (Spanische Treppe, Trevi-Brunnen, Piazza Navona und Pantheon) und die Vatikanischen Museen mit Sixtinischer Kapelle, Petersplatz und Petersdom.

Reisetermin: 15.11. - 21.11.2011

Reiseleitung: Ina Noack

Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

E 12 042 Z **Vorbereitungskurs zur Studienreise nach Rom I**

An diesem Vorbereitungsabend wird eine Einführung in die Geschichte Roms gegeben. Da auch wichtige historische Plätze wie das Colosseum, Forum Romanum oder das Pantheon auf dem Reiseprogramm stehen, wird der Bogen weit gespannt sein. Daher werden die wichtigsten Eckdaten anschaulich zusammengefasst und als Handout verteilt.

Nur für Teilnehmende der gleichlautenden Studienreise.

24.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 12 044 Z **Vorbereitungskurs zur Studienreise nach Rom II**

Der Vorbereitungsabend wird auf die Kunstwelt Roms einstimmen, wobei die Maler Michelangelo und Caravaggio sowie Bernini als Bildhauer im Mittelpunkt stehen werden. Großartige Werke werden vorgestellt, die für viele nachfolgende Künstler wegweisend waren.

Nur für Teilnehmende der gleichlautenden Studienreise.

14.11., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Tagesausflüge

D 12 201 Z **Leisnig - Stiefeln durch die Stiefelstadt / Zugexkursion**

Einst Mittelpunkt des reichsunmittelbaren Territoriums der Burggrafschaft Leisnig wurde die Stadt schon im späten Mittelalter in die Verwaltungsstrukturen der Wettiner eingebunden, die Bürgerschaft konnte jedoch wesentliche Rechte behaupten. Ungeachtet der Zerstörungen des 30-jährigen Krieges zeugen noch heute die Burg Mildenstein, die Matthäikirche und weitere Baudenkmale von der bedeutenden Geschichte der Stadt. Bitte beachten Sie, dass Fahrtkosten und Museumseintritt nicht im Entgelt enthalten sind.

Letzter Rücktritt: 25.3.

4.4., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 9.4., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwissenschaftler

D 12 202 Z (NEU) **Penig - wo der große Topf steht / Exkursion**
Die Peniger wussten schon weit vor Erscheinen des Guinessbuchs der Rekorde um die Werbewirkung von Superlativen. Davon kündet die Sage vom großen Topf. Die Exkursion nach Penig klärt nicht allein darüber auf, was es mit diesem Topf auf sich hat, sondern ermöglicht es auch, eine Vielfalt historischer Baudenkmale zu besuchen, die man in einer so kleinen Stadt nicht vermutet. Immerhin besitzen sie gleich zwei Schlösser. Bitte beachten Sie, dass Fahrtkosten und Museumseintritt nicht im Entgelt enthalten sind. Letzter Rücktritt: 20.4.
2.5., Mo., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 7.5., Sa., 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwissenschaftler

D 12 204 Z (NEU) **Das Weimar der Herzogin Anna Amalia / Zugexkursion**
Die spektakuläre These über die Beziehung Goethes und Anna Amalias, die inzwischen auch von der Forschung diskutiert wird, kann als interessante Anregung aufgegriffen werden, sich mit der Biografie dieser bemerkenswerten Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Park und Schloss Tiefurt, das Wittumspalais und ihr Grab in der Herderkirche vermitteln ein anschauliches Bild dieser Fürstin und Förderin der Literatur der Goethezeit.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Museumseintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 20.4.
2.5., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 7.5., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 12 206 Z (NEU) **Quedlinburg und die Ottonen / Zugexkursion**
Quedlinburg spielt als Zentrum der ottonischen Herrscher und als Aufenthaltsort deutscher Kaiser und Könige eine entscheidende Rolle in der mittelalterlichen Reichsgeschichte. Herausragendes Zeugnis dieser Epoche ist die zum Weltkulturerbe zählende Stiftskirche St. Servatii und ihr weltberühmter Kirchenschatz. Nicht weniger interessant sind die einstige Stiftskirche St. Wiperti mit ihrer 1000 Jahre alten Krypta sowie die eindrucksvollen Reste des Benediktinerinnenklosters auf dem Münzenberg.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Museumseintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 2.5.
16.5., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 21.5., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 12 207 Z **Der Landschaftsgarten Machern / Exkursion**
Der Vortrag führt in die Geschichte der Gartenkunst bis hin zum Englischen Landschaftspark ein. Bei der Besichtigung in Machern wird es um eine Interpretation des Gartenkunstwerkes gehen. Dabei spielen gesellschaftlicher Hintergrund und der freimaurerische Aspekt eine wichtige Rolle. Schwerpunkte u. a.: Geschichte des Schlosses, der Parkanlage und der Familie von Lindenau; Gartenelemente und ihre Bezüge zueinander; aufklärerische und freimaurerische Ethik.
Im Entgelt sind keine Fahrtkosten enthalten. Letzter Rücktritt: 17.5.
27.5., Fr. 19 - 20.30 Uhr VHS, Einführung; 29.5., So. 10 - 13.30 Uhr Exkursion 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Caroline Köhler

D 12 208 Z (NEU) **Görlitz - 3. Sächsische Landesausstellung - Via Regia / Zugexkursion**
Die Landesausstellung steht im Zeichen der Via Regia, der Königsstraße oder Hohen Straße, die von Spanien durch Mitteleuropa nach Osteuropa führte und eine der wichtigsten Handelsstraßen des Mittelalters war. Görlitz, am Schnittpunkt zwischen Ost und West gelegen, spielte eine besondere Rolle. Die Stadt spiegelt wie kaum eine andere mittelalterlichen Handel und Verkehr wider. In der Kaisertrutz wird über fünf Etagen die Ausstellung mit hochrangigen Exponaten aus den Staatlichen Kunstsammlungen Dresden und ausländischer Museen zu besichtigen sein.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 1.6.
14.6., Di. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 18.6., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 12 210 Z (NEU) **Das Wasserschloss Reinharz und Schloss Pretzsch an der Elbe / Exkursion**
Die Exkursion beginnt mit der Besichtigung von Schloss Pretzsch, das seine Berühmtheit als Sitz von Christiane Eberhardine, der Gattin Augusts des Starken, erlangte. Nach einem Spaziergang im ehemaligen Barockgarten und einem Rundgang durch das Städtchen Pretzsch (Mittagessen) fahren wir weiter zum romantischen Wasserschloss Reinharz, um auch dort Schloss und Park zu erkunden. Auf Wunsch kann sich ein Cafébesuch anschließen.
An- und Abfahrt bitte selbst organisieren (Absprachen sind bei der Einführungsveranstaltung möglich)! Letzter Rücktritt: 1.6.
17.6., Fr. 19 - 20.30 Uhr VHS, Einführung; 19.6., So. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Caroline Köhler

D 12 502 Z (NEU) **Radtour rund um Geithain**
Zugfahrt nach Geithain. Führung durch die unterirdischen Gänge. Weiter durch hügelige Landschaft, die Töpferstadt Kohren-Sahlis, Rüdigsdorf und Mörbitz nach Geithain.
Fahrpreis (MDV 5 Zonen 6,00 Euro) ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 20.4.
30.4., Sa., 8 - 18 Uhr / 8 Ustd. 5 EUR
Treff: 8.10 Uhr, Hbf. Gleis 23 Hans Tschirner

D 12 506 Z (NEU) **„Eine Entscheidungsschlacht (1632) des 30-jährigen Krieges" / Radtour nach Lützen**
Am 4.11.1632 trafen die Heere des protestantischen Schwedenkönigs Gustav Adolf II. und des kaiserlichen Feldherren Albrecht von Wallenstein im Nebel bei Lützen aufeinander. Die Truppen Gustav Adolfs verließen das Schlachtfeld zwar als Sieger, mussten aber den Tod ihres Königs und Feldherren betrauern. Seit dem Jahr 2006 untersuchen Archäologen das ehemalige Schlachtfeld mit Metalldetektoren und haben bisher eine ungeahnte Anzahl an Fundstücken sichergestellt. Ein Teil davon ist in der Gustav-Adolf-Gedenkstätte sowie im Museum Schloss Lützen zu besichtigen. Neben diesen Ausstellungen können die an der Tour Teilnehmenden auch das ehemalige Schlachtfeld besichtigen.
Tourlänge: ca. 50 km, Schwierigkeitsgrad der Strecke: leicht; das Profil: flach, größtenteils separater Radweg. Eintritte (Kombiticket für Gedenkstätte und Museum 4,50 EUR sind nicht im Entgelt enthalten. Bitte Picknick mitbringen! Eine vorherige Anmeldung für diese Tour ist erforderlich! Letzter Rücktritt: 22.4.
7.5., Sa., 8.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 15 EUR
Treff: Radrennbahn, Dieskaustraße/Ecke Windorfer Straße Günter Schubert

Dr. Caroline Köhler, Tagesausflüge

So weit ich zurückdenken kann, haben mich zwei Themen fasziniert: Gärten und Literatur. So habe ich zuerst eine Lehre als Gärtnerin abgeschlossen, dann aber mein Abitur nachgeholt und Germanistik studiert. In meiner Abschlussarbeit konnte ich beide Themen endlich zusammenbringen, indem ich Texte zur Gartentheorie untersuchte. Daraus ist mein erster Stadtspaziergang für die VHS entstanden, auf dem es um die verschwundenen Leipziger Gärten ging. Viele andere folgten, aber noch immer begeistern mich die Wissbegier und die fundierten Kenntnisse meiner Kursteilnehmer/-innen.

E 12 207 Z **Naumburg - Landesausstellung Sachsen-Anhalt / Zugexkursion**

Die Landesausstellung knüpft nahtlos an die großen Präsentationen zu den Ottonen oder zum 800-jährigen Jubiläum des Magdeburger Doms an. Im Zentrum steht das Wirken des Naumburger Meisters. Hochkarätige Leihgaben aus Frankreich, Polen, Österreich, Deutschland, Großbritannien und den USA werden zu sehen sein. Bisher unzugängliche Orte wie der große Domgarten oder die romanische Ägidienkapelle sind nun öffentlich zugänglich.

Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 1.9.

19.9., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 24.9., Sa. 8 -18 Uhr Exkursion 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

1

E 12 211 Z **Das historische Grüne Gewölbe - Schatzkammermuseum August des Starken / Zugexkursion**

2007 öffnete nach aufwendiger Restaurierung und Teilrekonstruktion das historische Grüne Gewölbe im Dresdner Schloss. Es folgt der Museumskonzeption August des Starken und ist Gipfelpunkt barocker Schatzkunst, die nirgendwo sonst so erhalten geblieben ist. Die Anzahl der Besucher pro Tag ist streng limitiert, Eintrittskarten müssen Monate zuvor gebucht werden. Für den Besuch der ganz neu eröffneten Türkischen Kammer und/oder des Neuen Grünen Gewölbes bleibt genügend Zeit.

Die Fahrtkosten (Gruppenticket) und etwaige zusätzliche andere Museumstickets sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 4.9.

4.10., Mo. 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 8.10., Sa. 8 - 19 Uhr Exkursion 26 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 12 213 Z **Kirchen und Klöster der einstigen Bischofsstadt Zeitz / Exkursion**

Erlebenswert ist in Zeitz nicht nur der Dom St. Peter und Paul. Auch die Michaeliskirche in der Oberstadt, an der Pfarrer Brüsewitz tätig war, die Stephanskirche, das ehemalige Franziskanerkloster und das Kloster Posa sind einen Besuch wert. Ein Ausflug in die reiche Sakrallandschaft der einstigen Bischofsstadt ist deshalb mehr als lohnend.

Bitte beachten Sie, dass Fahrtkosten und evtl. Eintritte nicht im Entgelt enthalten sind. Letzter Rücktritt: 1.9.

17.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 22.10., Sa., 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwissenschaftler

E 12 215 Z **Gera - Stadt zwischen Tradition und Moderne / Zugexkursion**

Was lockt in die zweitgrößte Stadt Thüringens? Am Geburtsort des Malers Otto Dix und im von Henry van de Velde geschaffenen Haus Schulenburg werden die Traditionen der Moderne gepflegt. Jahrhundertelang Residenz der Reußen kann Gera aber auch auf eine Geschichte verweisen, die viel weiter zurückreicht. In Kirchen, in den Höhlen und im höchst interessant gestalteten Stadtmuseum wird sie auf einzigartig spannende Weise lebendig.

Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 20.10.

7.11., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 12.11., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwissenschaftler

Leipzig

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Stadtpolitik

D 13 002 Z **Forum „Bürgerstadt Leipzig“**

Das Forum „Bürgerstadt Leipzig“ hat das Ziel, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken, die Förderung und Anerkennung ehrenamtlichen Engagements zu verbessern und die Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung zu erweitern. Dazu arbeiten engagierte Bürger und Bürgerinnen mit Stadträten und Mitarbeitern der Verwaltung gemeinsam an Projekten. Im Forum finden Interessierte den Einstieg in laufende Projekte. Es können aber auch Projektideen vorgestellt und konstruktiv diskutiert werden.

7.3. - 23.5., Mo., 16.30 - 18.30 Uhr / 5,3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 13 012 Z **Wohnprojekte - vom Wunsch zur Wirklichkeit / Veranstaltungsreihe**

In den Veranstaltungen werden die Fragen diskutiert, die bei der Realisierung von gemeinschaftlichen und selbst organisierten Wohnprojekten immer wieder auftreten. Praxiserfahrene Seminarleiter vermitteln Hinweise und Anregungen und zeigen Handlungsansätze auf. Beachten Sie bitte, dass Sie entweder die Veranstaltungsreihe oder die jeweiligen Einzelveranstaltungen buchen können.

28.2. - 2.5., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 12 Ustd. 5 EUR
14.3., 21.3., 4.4., 18.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 014 Z **Arten von Wohnprojekten - Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu finden**

28.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 016 Z **Rechtsformen von Wohnprojekten und deren Praktikabilität**

14.3., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 018 Z **Auf dem Weg zur Gemeinschaft - Regeln zur Gruppenbildung**

21.3., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 020 Z **Möglichkeiten der Finanzierung (Förderung)**

4.4., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 022 Z **Planung von Wohnprojekten**

18.4., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 024 Z **Umsetzung von Wohnprojekten**

2.5., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arbeitskreis Integriertes Wohnen e. V.

D 13 026 Z **Das Kriseninterventionsteam Leipzig e. V. - seine Aufgaben und Möglichkeit der Mitarbeit**

Was ist ein Kriseninterventionsteam, in welchen Situationen kann man diese Hilfe in Anspruch nehmen, wie ist die Organisation aufgebaut, wie arbeiten die Mitarbeiter/-innen, wie kann man Mitglied werden, mitarbeiten oder helfen?

1.3., Di., 18 - 20 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kriseninterventionsteam Leipzig e. V.

D 13 028 Z **Soziale Existenzsicherung**

Menschen mit fehlendem oder niedrigem Einkommen sind auf soziale Transferleistungen angewiesen. In Deutschland haben sich verschiedene Sicherungssysteme entwickelt. Die Wichtigsten sollen in diesem Kurs vorgestellt werden: im Frühjahrssemester vorrangig Arbeitslosengeld II, im Herbstsemester vor allem Wohngeld, Grundsicherung und Sozialhilfe. Neben rechtlichen Grundlagen geht es in den Kursen vor allem um die Anwendung in der Praxis.

Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist erforderlich.

20.4., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei

Caritasverband, Elsterstraße 15 Caritasverband Leipzig e. V., Markus Zschornack

Stadt- und Regionalgeschichte

D 13 304 Z (NEU) **Faszinierendes Weimar -– berühmte Frauen / Veranstaltungsreihe**

Das klassische Weimar wurde berühmt durch seine Dichter. Ihnen aber standen Frauen zur Seite, die sie gefördert, inspiriert und geliebt haben. Diese bedeutenden weiblichen Persönlichkeiten stehen im Fokus der Reihe, die zum Teil mit Dias illustriert wird. Die Kurse können auch einzeln gebucht werden.

9.3. - 23.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 9 Ustd. 20 EUR

16.3.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 13 306 Z **Die Damen des Fürstenhauses I**

Herzogin Anna Amalia, Herzogin Luise, Großherzogin Maria Pawlowna.

9.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 13 308 Z **Die Damen des Hofes II**

Charlotte von Stein, Luise von Göchhausen, Charlotte von Schiller.

16.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 13 310 Z **Die Musen des Theaters und der Dichter III**

Corona Schröter, Christiane Vulpius, Karoline Jagemann, Johanna Schopenhauer.

23.3., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

D 13 312 Z (NEU) **Aus der Geschichte des Fürstenhauses der Wettiner / Veranstaltungsreihe**

In drei Veranstaltungen werden besondere Ereignisse in der Mark-Meißnisch-Sächsischen Geschichte betrachtet. Im Mittelpunkt steht das Fürstenhaus der Wettiner, das über acht Jahrhunderte die Regentschaft über unsere Heimat ausübte und sie in politischer, wirtschaftlicher und kultureller Hinsicht prägte.

15.3. - 12.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 13 EUR

29.3.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

D 13 314 Z **Die Wettiner I**

Ein Minnesänger - einer der größten Wettiner - von zwei gestohlenen Prinzen - wie man sehenden Auges sein Land schwächt.

15.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

D 13 316 Z **Die Wettiner II**

Ein Wettiner im Kampf gegen die Wettiner - drei sächsische Zwergstaaten stellen sich vor - ein Graf von Sachsen befehligt Frankreichs Heere.

29.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

D 13 318 Z **Die Wettiner III**

Auf zu Sachsen-Coburgs Heiratsmarkt - eine Kronprinzessin brennt durch - „Macht doch eiern Dreck alleene!".

12.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

D 13 320 Z (NEU) **Die Südasien-Sammlung im Museum für Völkerkunde und ihre Geschichte(n)**

Große Teile seiner Südasien-Sammlung verdankt das Museum für Völkerkunde Leipzig den Missionaren des Leipziger Missionswerkes, die durch ihre gute sprachliche Ausbildung und das Interesse für die sozialen Verhältnisse auch ein kundiges Auge für die Alltagskultur im Umfeld ihrer Arbeit entwickelten. Was sie (teilweise systematisch) sammelten, ist heute unschätzbares Kulturgut, denn es dokumentiert verschwundene Welten, aber auch die Kontinuität von Traditionen. Vorgestellt wird unter missionshistorischem und ethnologischem Aspekt die Sammlung von F. L. Reichardt.

Museumseintritt ist im Entgelt enthalten.

27.3., So., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR

Treff: 9.50 Grassimuseum, Haupteingang, Johannisplatz 5-11 Dr. habil. Maria Schetelich, Indologin

D 13 322 Z **Das Leipzig der Mundartdichterin Lene Voigt**

Zum 120. Geburtstag von Lene Voigt wird im Kurs Leben und Werk der Leipziger Mundartdichterin mit Bildmaterial sowie Textbeispielen vorgestellt. Der Vortragende (selbst Texter und Liedautor) nimmt auch mit eigenen Mundartgedichten Bezug auf Lene Voigts Leben und das Leipzig ihrer Zeit. 90 Minuten Kurszeit werden eine reine sächsische Vergnüglichkeit sein. Musikalisch wird der Referent vom Gitarristen und Liedermacher Ted Carrut begleitet.

4.4., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter R. Völcker

D 13 323 Z (NEU) **Die Humboldtschule im Wandel der Zeiten**

Diese Leipziger Schule in der Möbiusstraße 8 wurde 100 Jahre alt. Aus diesem Anlass erstellten ehemalige Schüler und einige Lehrer eine Schulchronik über Ereignisse und Erlebnisse aus den 30er bis 50er Jahren, über das Auf und Ab eines Leipziger Gymnasiums, das einige prominente Absolventen hervorbrachte. Die Lesung aus dem ersten Teil der Chronik (1910–1960) sowie ein Film, der von Schülern produziert wurde, lässt für Sie die Vergangenheit lebendig werden. Der Referent ist Initiator und Mitautor der Chronik.

7.4., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

D 13 324 Z **270 Jahre Freimaurer-Logen in Leipzig (1741–2011) / Vortrag und Rundgänge**

Die sichtbare Botschaft der unsichtbaren Bruderschaft der Freimaurer seit 1736. Die Leipziger Freimaurer in der Bürgergesellschaft. Name, Wort und Werk der Freimaurer. Die drei Säulen der Leipziger Freimaurer: Minerva, Balduin und Apollo. „Minerva", der erste feminine Logenname als Programm und als erotisches Element. Die Freimaurer Dauthe, Müller, Oeser, Stieglitz und die klassizistische Erneuerung der Nikolaikirche 1784-1797. Das Denkmal zur Völkerschlacht - materieller und ideeller Höhepunkt des freimaurerischen Wirkens.

Vortrag: 15.4., 18 - 20 Uhr, VHS, Rundgang I: 18.4., 16-18 Uhr, Treffpunkt Nikolaikirchhof, Säule: „Auf der Spur der Freimaurer zum Goldenen Schiff" / Rundgang II: 20.4., 16 -18 Uhr, Treffpunkt Rektorat Ritterstraße: „Auf der Spur der Freimaurer um den Promenadenring" 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

D 13 326 Z **1813 - 1913 - 2013 - Das Völkerschlachtdenkmal - ein Freimaurertempel? / Vortrag und Rundgang**

Drei welthistorische Ereignisse: 1776 - 1789 - 1813 und drei Denkmale von Weltgeltung. Das Völkerschlachtdenkmal - PAX VOBISCUM - die Freiheitsstatue von Leipzig. Das Völkerschlachtdenkmal als Gegenentwurf zum Wilhelmismus. Kulminationspunkt der Gründerzeitarchitektur. Apollo-Bruder Clemens Thieme, Schöpfer des Denkmals. Das Michael-Immanuel-Relief, Schlüssel zum weltgrößten Freimaurerdenkmal. Symbolik in Trinität und Quaternität. Das Doppeljubiläum 2013 und die Denkmals-Restaurierung. Weltkulturerbe.

Vortrag: 6.5., 18 - 20 Uhr, VHS, Rundgang: 9.5., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt: Russisch-orthodoxe Gedächtniskirche 11 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

D 13 328 Z **Die Zerstörung der Universitätskirche zu Leipzig**

Seit über 40 Jahren fehlt die Universitätskirche in Leipzig. Im Kurs wird ihre Geschichte besprochen und viel Bildmaterial gezeigt. Dabei wird ihre Bedeutung für das universitäre Leben aufgezeigt. Ihre Sprengung durch die SED-Parteiführung der DDR hat tiefe Wunden hinterlassen und bewegt noch heute viele Leipzigerinnen und Leipziger.

24.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter R. Völcker

D 13 330 Z **NEU** **Jüdische Friedhöfe in Leipzig - einst und jetzt**

In dem mit Abbildungen illustrierten Vortrag erhalten Sie einen interessanten und spannenden Einblick in das jüdische Leben Leipzigs in der Vergangenheit und in der Gegenwart am Beispiel von drei jüdischen Friedhöfen, die für Leipzig nachweisbar sind.

23.6., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Held, Historiker

Stadtgänge

Museums-Special
Das Stadtgeschichtliche Museum lädt ein. Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie das Museum und die dazugehörigen Einrichtungen aus einer neuen Perspektive kennen.

D 13 402 Z **Das Alte Rathaus vom Keller bis zum Dach**
Das Alte Rathaus ist eines der schönsten deutschen Renaissance-Rathäuser. Jahrhundertelang war es Mittelpunkt des städtischen Lebens, Sitz der Stadtverwaltung, Hauptgefängnis und Kaufhaus. Hier wurden Feste gefeiert, Fürsten geehrt, aber auch Gerichtsverhandlungen durchgeführt. Neben dem Gang auf den Turm nutzen wir die Gelegenheit, einen Blick in die nicht zu jeder Zeit geöffneten Gefängniszellen zu werfen. Letzter Rücktritt: 1.3.
17.3., Do., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Altes Rathaus, Markt 1, Durchgang Elke Schaar, Elke Schaar, Dipl.-Päd.

D 13 404 Z **Das Völkerschlachtdenkmal - Bau und Sanierung**
Das Völkerschlachtdenkmal ist ein Wahrzeichen unserer Stadt und architektonisches Zeugnis des Historismus. Seit 2003 laufen umfassende Arbeiten zur Sanierung dieses herausragenden Beispiels aus der Frühzeit der Betonbaukunst. Die Veranstaltung beschäftigt sich mit der Baugeschichte des Monuments und macht Sie mit den bis 2013 geplanten Sanierungsschritten bekannt. Ein Rundgang durch die nur selten zugänglichen Fundamentgewölbe eröffnet Einblicke in die Bautechnik der Jahrhundertwende. Letzter Rücktritt: 25.3.
8.4., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Treff: 15.50 Uhr Völkerschlachtdenkmal, Straße d. 18. Oktober 100 Steffen Poser

D 13 406 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht I / Führung mit Konzert am 2. März**
Das wohl schönste Gerichtsgebäude Deutschlands steht inmitten des Musikviertels in Leipzig. Die historischen Sitzungssäle eignen sich mit ihrer guten Akustik besonders für Konzerte und Lesungen. Soweit es der Justizbetrieb erlaubt, veranstaltet der Verein für Kunst und Justiz hier Veranstaltungen, die das kulturelle Leben Leipzigs bereichern. Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude und anschließend in das Konzert mit Werken von J. S. Bach, Felix Mendelssohn-Bartholdy u. a. mit Florence Sitruk (Harfe) und Nicolas Altstaedt (Cello) ein.
Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt inkludiert. Letzter Rücktritt: 15.2.
2.3., Mi., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR
Treff: 17.20 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer, Bundesverwaltungsgericht e. V.

D 13 408 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht II / Führung mit Konzert am 6. April**
Das wohl schönste Gerichtsgebäude Deutschlands steht inmitten des Musikviertels in Leipzig. Die historischen Sitzungssäle eignen sich mit ihrer guten Akustik besonders für Konzerte und Lesungen. Soweit es der Justizbetrieb erlaubt, initiiert der Verein für Kunst und Justiz hier Veranstaltungen, die das kulturelle Leben Leipzigs bereichern. Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude und anschließend in das Konzert des Trios Ex Aequo (Violine, Cello, Klavier) mit Werken von Ludwig van Beethoven, Dimitri Schostakowitsch und Franz Schubert ein.
Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt inkludiert. Letzter Rücktritt: 20.3.
6.4., Mi., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR
Treff: 17.20 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer, Bundesverwaltungsgericht e. V.

D 13 410 Z Führung durch das Gohliser Schlösschen

In den historischen Räumen mit der kostbaren Ausstattung entführen wir Sie in die interessante 250-jährige Geschichte des Schlösschens. Dabei werden wiedergefundene Zeugnisse bürgerlichen Lebens wie Öfen, Tapeten, Möbel, Wandbemalungen und viele andere Details gezeigt. Höhepunkt der Besichtigung ist sicherlich der Festsaal des Hauses, der nach 1771 vom ersten Direktor der Leipziger Malakademie und Zeichenlehrer Goethes, Adam Friedrich Oeser, ausgemalt wurde. Die Gartenanlage ist nach alten Plänen wieder hergestellt. Letzter Rücktritt: 1.4.

15.4., Fr., 17 - 18 Uhr / 1,3 Ustd. 9 EUR

Treff: 16.50 Uhr, Haupteingang Menckestraße 23 Gohliser Schlösschen e. V.

D 13 412 Z Studiotour durch den MDR und die Media City Leipzig

Lernen Sie Fernsehen mal aus einer anderen Perspektive kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Sie werden durch Studios von „MDR aktuell" und „Hier ab vier" geführt und anschließend in die Senderegie. Auf dem benachbarten Gelände der Media City besuchen Sie Produktionsstätten von „In aller Freundschaft" samt Werkstätten, ein Nachrichtenstudio und stöbern im Kostüm-Fundus. Sie können sich selbst als Nachrichtensprecher ausprobieren, ein Erinnerungsfoto mit den Schauspielern aus „In aller Freundschaft" montieren lassen und durch den Souvenirshop bummeln.

Beachten Sie bitte, dass das Mindestalter für die Teilnahme 12 Jahre beträgt. Letzter Rücktritt: 3.3.

12.3., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 10 EUR

Treff: 10.50 Uhr, MDR, Kantstraße 71 - 73, Haupteingang Media City Atelier GmbH

D 13 414 Z Führung durch das Kraftwerk Lippendorf

Die Führung startet im Kommunikationszentrum des Kraftwerks. Die Entwicklung des Südraumes von Leipzig sowie des Kraftwerks selbst werden Ihnen anhand von Modellen vorgestellt. Danach startet der Rundgang, der Sie u. a. in den vollautomatisierten Wartebereich führt, der an das Cockpit des Raumschiffes Enterprise erinnert, in den Turbinensaal, in dem die weltgrößten Turbinen stehen, und in das Kesselhaus. Auf dem Dach des Kesselhauses befindet sich eine Aussichtsplattform, die 163 Meter hoch ist und einen herrlichen Ausblick bietet.

Bitte beachten Sie, dass während des gesamten Rundgangs Helmpflicht besteht. Der Rundgang ist für Kinder nicht möglich, das Mindestalter der Teilnehmenden beträgt 14 Jahre. Letzter Rücktritt: 13.3.

26.3., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR

Treff: 10.50 Uhr, KW Lippendorf, Böhlen, Werkstraße, Kommunikationszentrum

D 13 416 Z Besichtigung des Porsche-Werkes Leipzig

Sie besichtigen das Porsche-Werk während der laufenden Produktion. Bitte haben Sie Verständnis, dass das Fotografieren im Bereich der Fahrzeugproduktion nicht gestattet ist. Personen mit Herzschrittmacher und Kindern unter 16 Jahren ist das Betreten der Produktion leider nicht gestattet. Ihr Besichtigungsprogramm endet mit einem „Boxenstopp" - einem pikanten oder süßen Buffet entsprechend der Tageszeit.

Das Parken auf dem Gästeparkplatz / Einfahrt „Kundenzentrum" ist möglich. Letzter Rücktritt: 20.3.

7.4., Do., 16.30 - 18.30 Uhr / 2,7 Ustd. 14 EUR

Treff: 16.20 Uhr Gästeparkplatz (Einfahrt Kundenzentrum) Porsche-Werk

D 13 419 Z **Besichtigung des Leipziger BMW-Werkes**

Sie besichtigen das Werk während der laufenden Produktion. Ihr Weg führt am Karosseriebau vorbei, durch Teile der Lackiererei, durch die Montage und kreuzt dabei mehrfach das Zentralgebäude. Bitte tragen Sie bequemes Schuhwerk, da Sie ca. 4 km zu Fuß unterwegs sind und mehrfach Treppen steigen müssen.
Personen mit Herzschrittmacher oder einer Insulinpumpe ist der Besuch des Karosseriebaus nicht gestattet. Informieren Sie uns hierüber bei Ihrer Anmeldung. Mindestalter: 14 Jahre. Bitte beachten Sie, dass sich der Termin der Besichtigung in Abhängigkeit der Produktion verändern kann. Letzter Rücktritt: 10.3.
26.3., Sa., 9.30 - 12 Uhr / 3,3 Ustd. 12 EUR
Treff: 9.20 Uhr BMW, BMW-Allee 1 Zentralgebäude, Eingangscenter

D 13 420 Z **Blick hinter die Kulissen des Flughafens Leipzig-Halle**

Nach kurzem Rundgang durch den Zentralbereich des Airports passieren Sie die Sicherheitskontrolle (Personalausweis bitte nicht vergessen). Anschließend fahren Sie auf direktem Weg Richtung Feuerwache Süd. Während der Fahrt können Sie das Geschehen auf dem Flughafen aus nächster Nähe beobachten. Nach einer Stippvisite bei der Feuerwehr führt der weitere Weg vorbei an dem Areal der DHL. Als Abschluss der Tour erwartet Sie eine Fahrt über die Start- und Landebahn. Letzter Rücktritt: 22.4.
14.5., Sa., 12 - 14 Uhr / 2,7 Ustd. 11 EUR
Treff: 11.50 Uhr, Flughafen, Zentralterminal, Check-in-Schalter

D 13 422 Z **Die Spinnerei Leipzig - from cotton to culture / ein Rundgang**

Die ehemals größte Baumwollspinnerei Europas hat sich zu einem international anerkannten Kunststandort entwickelt. Auf dem rund 8 ha großen Areal, das einst eine „Fabrikstadt" mit Wohnungen und Produktionsgebäuden war, siedelten sich nach der Wende in den 90er Jahren neue Bewohner, Handwerker, Freiberufler und vor allem Künstler an. Lassen Sie sich in die Entstehungsgeschichte der Spinnerei zurückversetzen und erleben Sie auch die neue Heimat der rund 100 Künstler und Künstlerinnen der zeitgenössischen bildenden Kunst in der Spinnerei. Letzter Rücktritt: 14.6.
25.6., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 11 EUR
Treff: 10.50 Uhr, Spinnerei, Spinnereistraße 7, Orientierungstafel

D 13 424 Z **Die Futterküche des Zoos**

Wie sieht der tägliche „Speiseplan" der Tiere aus? Welche enormen Mengen an Gemüse, Fleisch und Obst werden im Zoo gelagert und verarbeitet? Dies erfahren Sie beim Besuch der Futterküche.
(Kleingruppe, 10 Personen).
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 2.3.
19.3., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 10 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos
Diese Exklusivtouren sind ein absolutes Bonbon. Sie kommen einer ausgewählten Tierart so nah wie möglich. Die Kleingruppe, die aus nur 10 Personen besteht, wird von einem Zoolotsen und einem Tierpfleger begleitet. Die Führung dauert 90 Minuten. Im Anschluss können Sie den Zoo individuell erkunden. Bitte beachten Sie, dass im Entgelt der Eintrittspreis in den Zoo nicht enthalten ist. Jahreskarten sind gültig, über Ermäßigungen informieren Sie sich individuell.

D 13 430 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Der Elefantentempel I**
Diese Exklusivtour führt nach Asien in den Elefantentempel. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Elefantenanlage, die Ihnen sonst verschlossen bleibt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 1.3.
16.3., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 432 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Der Elefantentempel II**
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 1.5.
19.5., Do., 13.30 - 15 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 434 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Pongoland I**
Die größte Menschenaffenanlage der Welt öffnete im Jahr 2001. Sie beheimatet Gorillas, Orang-Utans, Bonobos, Schimpansen sowie Gibbons und dient außerdem auch der Forschung des Max-Planck-Instituts für Evolutionäre Anthropologie. Da Menschenaffen sehr scheu sind, kommen Sie diesen Tieren nur bedingt nah. Übrigens teilt dieses Schicksal mit uns auch die bekannte Fernsehsendung „Elefant, Tiger und Co.". Spannendes erfahren Sie trotzdem beim Kennenlernen der rückwärtigen Anlage, durch die Sie ein Pfleger führt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 20.3.
1.4., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 436 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Pongoland II**
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 8.6.
24.6., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 438 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Tiger-Taiga**
Der Leipziger Zoo kaufte bereits im Eröffnungsjahr 1878 den ersten Tiger. Seit 1973 führt er das Internationale Tigerzuchtbuch, mit dem Zoos aus aller Welt die Zucht der Tiger-Unterarten koordinieren. Die im Jahr 2003 erbaute Anlage für Amurtiger besteht aus zwei Freianlagen mit einer Gesamtfläche von etwa 1200 Quadratmetern. Im nicht einsehbaren Bereich befinden sich vier Rückzugskäfige mit Nachtboxen. Die Anlagen sind dem Lebensraum der Tiger, die im Amur-Ussuri-Gebiet vorkommen, nachempfunden. Der Blick hinter die Kulissen führt Sie auch in diese Rückzugsbereiche.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 8.4.
20.4., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 12.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 440 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Giraffe, Zebra und Co. im Huftierhaus**

Die Exklusivtour führt Sie in den Afrika-Bereich des Zoos. Hier leben u. a. viele Tiere der Savanne wie Giraffen, Zebras, Antilopen, Gazellen und andere Huftiere. Eine der genannten Tierarten werden Sie näher kennenlernen durch einen Blick in sonst verschlossene Bereiche.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 19.4.
3.5., Di., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich, rechtes Drehkreuz

D 13 441 Z **Zu Fuß durch das Neue Leipziger Rathaus**

Wir erobern die „neue Burg", unser - Deutschlands größtes - Neues Rathaus, steigen in die Kellergewölbe hinunter, auf den Turm hinauf, erfahren die wechselvolle Geschichte und erleben anschaulich Leipziger Baukunst und Kunst am Bau. Anmeldung erforderlich.
3.5., Di., 16.30 - 18.45 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Treff: 16.20 Uhr, Haupteingang Neues Rathaus Dr. Jürgen Friedel

D 13 442 Z (NEU) **Führung durch die Lehrsammlung des Instituts für Anatomie**

Während der Sammlungsführung erfahren Sie interessante Details aus der Geschichte des Hauses und über bekannte Persönlichkeiten, die hier ihre Wirkungsstätte hatten. Der Sammlungsraum beherbergt eine Vielzahl an Objekten und Präparaten. Knochen und Feuchtpräparate wurden mithilfe moderner, aber auch alter Präparationstechniken hergestellt. Auch eine anthropologische Sammlung aus dem 19. Jahrhundert, die auf die Sammelleidenschaft des Dr. Emil Schmidt zurückzuführen ist, fand im Institut ihren Platz. Sie umfasst ca. 1300 Schädel verschiedenster Völkergruppen.
10.3., Do., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Institut für Anatomie, Liebigstraße 13 Leipzig Details

D 13 443 Z **Einblicke in die Arbeit des Institutes für Transfusionsmedizin - „Lebenselixier Blut"**

Bis heute lässt sich Blut nicht künstlich herstellen, und ohne Spenderblut wären daher viele Operationen oder Behandlungen gar nicht durchführbar. Doch wie kommt eigentlich das Blut vom Spender zum Empfänger? Beim Blick hinter die Kulissen der Blutbank des Leipziger Universitätsklinikums können Sie den Weg einer Blutkonserve bis hin zur Freigabe an den Patienten verfolgen. Lassen Sie sich durch die Räumlichkeiten führen und erfahren Sie dabei Wissenswertes rund um das Lebenselixier Blut. Von den Mitarbeitenden des Instituts erhalten Sie auch Antworten auf Fragen, die fast alle interessieren, die zum ersten Mal Blut spenden.
15.4., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Treff: 9.50 Uhr, Haupteingang, Delitzscher Straße 135

D 13 444 Z (NEU) **Das Kasernenviertel in Möckern-Gohlis / die Leipziger Militärgeschichte**

Das Kasernenviertel in Möckern ist ein Zeugnis der Leipziger Militärgeschichte. Erste Kasernenbauten wurden schon 1875 errichtet, weitere Bauten folgten ab 1895. Im Norden Leipzigs entstanden große Militärkomplexe, wo zuerst die königlich-sächsischen Truppen Quartier nahmen. Später kamen unter anderem Reichswehr, Wehrmacht, Nationale Volksarmee und die sowjetische Armee. Der Rundgang beginnt am längsten Kasernengebäude Europas und führt zur General-Olbricht-Kaserne der Bundeswehr.
3.4., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr, LVA, Georg-Schumann-Straße 146 Leipzig Details

D 13 446 Z (NEU) **Unbekanntes Leipzig - Überraschungen in der Leipziger Innenstadt**
Der Rundgang führt zu interessanten, doch manchmal wenig beachteten Plätzen in der Leipziger Innenstadt. Die vorgestellten Details und die unterhaltsamen Geschichten sind wohl kaum in einem Stadtführer zu finden. Einige Stationen sind der Augustusplatz, die Moritzbastei und die Mädler-Passage. Am Markt sind es acht liebenswerte Details, die Beachtung finden, und am Naschmarkt geht es um Götter, Sänftenträger und Mundartdichter.
15.4., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr, Nikolaikirchhof, Gedenksäule Treffpunkt Leipzig, Otto Künnemann

D 13 448 Z **Musikstadt Leipzig - entlang der Notenspur**
Der Rundgang macht Sie mit der 800-jährigen Musikgeschichte der Stadt bekannt, beginnend mit der Gründung des Thomanerchores im Jahr 1212. Neben der Musiktradition werden Ihnen Musiker, die in Leipzig lebten und wirkten (von Bach bis Mendelssohn), vorgestellt sowie Museen und Archive, die Musikverlage, die Stätten und Institutionen der heutigen Musikpflege und -ausbildung wie auch die Musikfeste und -wettbewerbe der Stadt.
8.5., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr, Mendebrunnen Augustusplatz Franz Schuchart, Gästeführer der Stadt Leipzig

D 13 450 Z **Von Apotheken, Medizinkünsten und berühmten Patienten**
Die bedeutungsvolle Entwicklung der Apotheken wird ebenso vorgestellt wie zahlreiche Persönlichkeiten und ihre oft leidvolle Krankengeschichte. Sie erfahren z. B., was sich hinter der Dreckapotheke des 18. Jahrhunderts verbirgt oder warum Scharfrichter medizinische Kenntnisse besitzen mussten.
Bitte noch 2 EUR Eintritt für die historische Gefängniszellen einplanen.
13.5., Fr., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 9 EUR
Treff: 17.50 Uhr, Mendebrunnen Treffpunkt Leipzig, Annette Wyrembeck

D 13 451 Z **Historische Schauergeschichten aus Leipzig**

Gespenster, spukende Mönche, weiße Frauen - seltsame Begebenheiten gab es zahlreich in der langen Historie der Stadt Leipzig. Aus staubigen Archiven und Bibliotheken zusammengetragen, erwartet Sie ein grausiger Reigen historischer Schauergeschichten, und nebenbei gibt es manch Interessantes aus der Vergangenheit zu erfahren. Und mit etwas Glück können wir sogar die Federsuse sehen.
2.4., Sa., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 19.20 Uhr, Bachdenkmal, Thomaskirche Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

D 13 452 Z (NEU) **Stötteritzer Industriegeschichte**
Stötteritz ist bereits ein alter Industriestandort. Schon im 19. Jahrhundert gab es hier eine Brauerei, Eisengießerei, Zigarrenfabrik und Klavierbau. Im 20. Jahrhundert siedelten sich bekannte Kunstanstalten und Druckereien, wie Trenkler, Trinks, Eschebach & Schäfer und Kirstein, Günther & Wendler hier an, aber auch die Druckwalzenfabrik Felix Böttcher sowie Maschinenbaufabriken wie die Atlaswerke und die Schuhfabrik Burckhardt. Oft sind die Fabrikgebäude erhalten, deren Schönheit man heute wieder entdeckt.
28.5., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Schönbachstraße/Papiermühlstraße Leipzig Details

D 13 453 Z **Leipzig für Nachtschwärmer**

Bei unserem nächtlichen Stadtgang spüren wir anekdotischen Begebenheiten, bekannten Persönlichkeiten und wundersamen Geschichten nach. Anmeldung erforderlich.

24.6., Fr., 21.30 - 23.30 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 21.25 Uhr, Nikolaikirche, Hauptportal Dr. Jürgen Friedel

D 13 456 Z **Der Alte Johannisfriedhof**

Der Alte Johannisfriedhof ist nicht nur ein Ort der Ruhe im großstädtischen Verkehr, sondern als ältester kommunaler Friedhof auch stadtgeschichtlich bemerkenswert. Hier fanden zahlreiche bekannte Leipziger Persönlichkeiten ihre letzte Ruhestätte: Goethes Jugendliebe Käthchen Schönkopf, der Mäzen Franz Dominik Grassi, Mutter und Schwester von Richard Wagner, Ernst Hauschild, der Gründer des ersten Schrebervereins, und viele andere mehr.

22.5., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: 13.55 Uhr, Grassimuseum, Eingang Johannisplatz Dr. Katrin Löffler, Historikerin, Germanistin

Jüdische Woche in Leipzig 26.6. - 3.7.2011

D 13 458 Z **Der Alte Israelitische Friedhof / Rundgang**

Der Alte Israelitische Friedhof in der Berliner Straße ist ein eindrucksvolles Zeugnis für die erstaunliche Entwicklung der Leipziger jüdischen Gemeinde aus bescheidenen Anfängen zu einer der größten Gemeinden in Deutschland. Der Rundgang erinnert an bekannte Namen, die mit Leipzigs Geschichte untrennbar verbunden sind: die Familien Ariowitsch und Harmelin (große Rauchwarenhändler), Henriette Goldschmidt (führende Repräsentantin der bürgerlichen Frauenbewegung), die Familie Kroch (Bankiers), aber auch manche vergessene Persönlichkeit.

Bitte beachten Sie, dass Männer Kopfbedeckung tragen müssen.

26.6., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Treff: 13.50 Uhr, Eingang Berliner Straße 123 Dr. Katrin Löffler, Historikerin, Germanistin

D 13 460 Z **Radtour Apelsteine der Völkerschlacht**

Die gemütliche Radtour führt zu den Marksteinen des Theodor Apel im südlichen Umfeld von Leipzig. Entlang der sogenannten Apel-Steine bewegen wir uns auf den Spuren der Völkerschlacht, besonders des 16. und 18. Oktobers 1813.

Fahrstrecke: ca. 40 km, Fahrtdauer: ca. 5 Stunden; bitte Picknick mitbringen.

Eine Anmeldung in der VHS ist erforderlich.

22.5., So., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 2 EUR

Treff: ADFC-Laden, Grünewaldstraße 19 Andreas Woidschützke, ADFC Leipzig

D 13 462 Z **Leipzig vom Wasser / Bootsfahrt durch die Leipziger Gründerzeit I**

Dass Leipzig eine Wasserstadt ist, wird inzwischen viel behauptet, trotzdem nur selten erlebt. Bei unserer Motorbootrundfahrt wird nicht nur diese Seite der Messemetropole sichtbar, sondern viele Zeugnisse der großartigen Industriegeschichte Leipzigs: z. B. der Standort des weltersten Versandhauses oder Industriegebäudegiganten, die auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste stehen. Letzter Rücktritt: 1.5.

14.5., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 13 EUR

Treff: 9.50 Uhr, SC DHfK, Klingerweg 2 Andreas Biskupek, Autor

D 13 464 Z **Leipzig vom Wasser / Bootsfahrt durch die Leipziger Gründerzeit II**

Letzter Rücktritt: 5.6.
18.6., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 13 EUR
Treff: 9.50 Uhr, SC DHfK, Klingerweg 2 Andreas Biskupek, Autor

D 13 466 Z (NEU) **Fledermausexkursion durch das Rosental**

Fledermäuse - sie schlafen tagsüber und geistern nachts geheimnisvoll über den Himmel. Was tun sie dort? Wie orientieren sie sich? Warum müssen wir sie schützen? Antworten auf diese Fragen sowie zahlreiche sehr gute Gelegenheiten zur Beobachtung gibt es bei dieser Exkursion quer durchs Rosental, wo man die Nachtschwärmer besonders gut und zahlreich beobachten kann. Bitte eine Taschenlampe mitbringen. Letzter Rücktritt: 18.6.
25.6., Sa., 21 - 22.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 20.50 Uhr, Emil-Fuchs-Straße/Lortzingstraße Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

E 13 445 Z **Die Alte Messe - vom Messegelände zum Forscherquartier**

Nach der Zeit der Warenmessen wurde 1895 die Mustermesse etabliert. Die Mustermesse expandierte und suchte nach einem Platz für ein Messegelände, um größere Industriegüter auszustellen. Für die internationale Baufachausstellung (IBA) 1913 wurde das Messegelände hergerichtet und ab 1920 wurden die technischen Messen abgehalten. Die Kuppelhalle, der sowjetische Pavillon und weitere Bauten sind Zeugnisse der Messetradition. Auf dem Rundgang wird die Messegeschichte vorgestellt, einzelne Hallenbauten werden ebenso erläutert wie das Umnutzungskonzept für die Alte Messe. Einen Blick in die Hallen gibt es z. B. beim sowjetischen Pavillon.
3.9., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr, Alte Messe, Eingang Prager Straße, Doppel-M Leipzig Details

E 13 447 Z **Leipzig kulinarisch**

Durch die beeindruckende (Kneipen-)Kultur Leipzigs fällt es leicht, an verschiedenen Stationen über Wein, Bier oder Wasser zu philosophieren. Welche Weinsorte bevorzugte eigentlich Goethe und wo traf man sich zu den legendären Stammtischrunden? Welche Geschichten, die sich um Lerche, Gose und Leipziger Allerlei ranken, stimmen wirklich? Sie erfahren, was das Brudermus war und welche Frau Mitte des 18. Jahrhunderts eines der bedeutendsten Kochbücher schrieb. Sie probieren eine Leipziger Lerche und Leipziger Allasch (im Entgelt enthalten).
9.9., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: 16.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Annette Wyrembeck, Treffpunkt Leipzig

E 13 449 Z **Gründerzeit in der Leipziger Innenstadt**

Besonders die Bauten im Stil des Historismus gelten mit ihrer Pracht und dem beindruckenden geschlossenen Bestand als einmalig in Deutschland. Dieser Rundgang konzentriert sich auf die Leipziger Innenstadt und die Bauten der Epoche zwischen 1871 und 1918. Vorgestellt werden z. B. das Trifugium, das Riquethaus und weniger bekannte Objekte wie das Selters Haus oder die Goldene Hand.
15.9., Do., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: 16:50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Annette Wyrembeck, Treffpunkt Leipzig

Wirtschaft und Recht

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte beachten Sie auch die Angebote in den Bereichen 7.1 (Grünau) und 7.2 (Paunsdorf).

Altersvorsorge macht Schule

Dieser Kurs macht Sie zum Altersvorsorge-Experten. Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung erklären kompetent und unabhängig, was Sie von der gesetzlichen Rente später erwarten können, wie Sie zusätzlich vorsorgen sollten und welche Angebote am besten zu Ihnen passen.
In der Kursgebühr sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten. „Altersvorsorge macht Schule" ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de

D 14 000 B Altersvorsorge macht Schule (Informationsveranstaltung)
18.4., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 14 001 B Altersvorsorge macht Schule
16.5. - 30.5., Mo., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 14 002 B Schulden - Erbenhaftung oder Ausschlagung?
Der Begriff „erben" lässt vermuten, man bekäme einen Vermögenszuwachs. Weit gefehlt: Man kann auch Schulden erben! Im Zeitalter des Verbraucherkredits nehmen diese Fälle deutlich zu. Im Vortrag wird erläutert, wie der Erbe für Schulden des Verstorbenen haftet und welche Möglichkeiten bestehen, diese Haftung zu beschränken oder zu vermeiden. Die Regeln der Erbausschlagung werden dargestellt.
Bitte 2 EUR Kopiergeld mitbringen.
23.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

D 14 004 B Erbrecht - was Sie schon immer mal fragen wollten
Der Vortrag erläutert die Grundzüge der gesetzliche Erbfolge und der Testamentserrichtung, Annahme und Ausschlagung einer Erbschaft und verdeutlicht, warum die Lebensstellung des Erblassers (alleinstehend, verheiratet, kinderlos oder mit Kindern) unterschiedliche Auswirkungen hat. Anhand dieser Grundzüge und neutraler Beispiele werden die Fragen der Teilnehmer/-innen aktiv eingeordnet. Im offenen Gespräch werden Lösungswege hierzu aufgezeigt.
Bitte 2 EUR Kopiergeld mitbringen.
4.5., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

D 14 006 B **Die Wohnungseigentümergemeinschaft**

Wenn Sie sich zum Kauf einer Eigentumswohnung entschlossen oder diese bereits erworben haben, werden Sie sehr bald mit den Angelegenheiten der Wohnungseigentümergemeinschaft konfrontiert. Für die Wohnungseigentümergemeinschaft gelten genaue „Spielregeln", die Sie kennen sollten.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers - Verwaltung des Wohnungseigentums - Wohnungseigentümerversammlung - Beschlüsse der Wohnungseigentümer - Verwaltungsbeirat.
Bitte 2,50 EUR für Kopien mitbringen.
28.3. - 29.3., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 14 008 B **Die Betriebskostenabrechnung**

Die jährliche Betriebskostenabrechnung wirft nicht selten viele Fragen von A wie Abrechnungszeitraum bis Z wie Zentralheizung auf. Da sich die Betriebskosten auf einem hohen Niveau bewegen, werden sie auch als „zweite Miete" bezeichnet. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Grundlagen der Betriebskostenabrechnung einschließlich der Heizkostenabrechnung zu kennen.
Inhalt: Umlagefähige Betriebskosten - Abrechnungsmaßstab - Heizkostenabrechnung - Beispiele.
Bitte 1 EUR für Kopien mitbringen.
11.04. - 12.04., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 14 010 B **Vorsorge im Alter - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Amt für Stadtgrün und Gewässer, Abt. Friedhöfe angeboten; er findet im Rahmen der Festwoche „125 Jahre Südfriedhof" statt. Bevor die Kräfte nachlassen, sollte Vorsorge getroffen werden. Vorsorge ist nicht nur eine Frage des Alters, - die frühzeitige Beschäftigung mit diesem Thema ist Voraussetzung, um sich für den Fall einer plötzlichen Pflegebedürftigkeit nicht hilflos fühlen und Angehörigen die Scheu vor einem möglichen Betreuungsverfahren zu nehmen. Der Vortrag erläutert Ihnen die rechtlichen Voraussetzungen für die Errichtung einer Vollmacht, Patientenverfügung und für die Durchführung eines Betreuungsverfahrens.
27.5., Fr., 17 - 19 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Südfriedhof, Westkapelle Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

Laufen für die Volkshochschule

Am 8. Juni 2011 findet der nächste „Firmenlauf" statt.

Wer hat Interesse, im Team der Volkshochschule mitzulaufen? Angesprochen sind Kursleiter/-innen ebenso wie Kursteilnehmer/-innen.

Bitte melden Sie sich bei grit.kind@leipzig.de.

Philosophie und Religionen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:	Telefon:	123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

D 15 000 B Philosophischer Salon

Denken hilft. Den ersten Mittwoch im Monat gehen wir im Philosophischen Salon gemeinsam den Dingen auf den Grund: redend, schweigend, fragend und lachend. Dabei kommt natürlich auch das leibliche Wohl auf seine Kosten. Und wir begegnen zum Glück anderen Menschen, die mit Leidenschaft und Augenmaß philosophieren wollen. Jeder Termin ist einem philosophischen Thema gewidmet, das wir gemeinsam auswählen: Einzig zum Starttermin schlage ich das Thema vor: „Unsere Räusche".

6.4.-6.7., Mi., 19 - 21 Uhr 23 EUR
einmal im Monat: 6.4, 4.5., 1.6., 6.7.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

D 15 002 B Das Prinzip von Yin und Yang

Das Prinzip der zwei sich gegenüberstehenden aber erst in ihrer Ergänzung wirksam werdenden Aspekte Yin und Yang besitzt in China eine uralte Tradition und kann zu den grundlegenden Ideen der chinesischen Geistesgeschichte gezählt werden. Im Vortrag soll daher auf die wichtigsten Elemente des Yin-Yang-Denkens eingegangen werden. Ebenso soll ein historischer Abriss seine Entwicklung nachzeichnen, welche von den Anfängen der chinesischen Zivilisation bis in die heutige Zeit reicht, in der Phänomene wie Taiji, Qigong oder Feng-Shui auch im Westen populär werden.

14.4., Do., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Kai Filipiak,
Ostasiatisches Institut der Universität Leipzig

D 15 004 B (NEU) Aufklärung in Leipzig

Der Kurs will den vielfältigen Spuren der philosophischen und literarischen Aufklärung in Leipzig nachgehen. Dabei soll neben der Stellung Leipzigs als führender Presse-, Druck- und Verlagsstadt im 17. und 18. Jahrhundert und der Bedeutung der Universität, vor allem die Präsenz bedeutender Aufklärer wie Gottsched, Lessing, Leibniz u. v. a. beleuchtet werden.

10.5., Di., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Oliver Tekolf, Germanist

D 15 006 B (NEU) LEBENSKUNST und LESELUST

In der Schule lernen wir das Lesen und dies, so sagt man, lernen wir für unser Leben und nicht für die Schule. Philosophische Texte zu lesen, auch dies muss man lernen. Aber nicht, um zu wissen, sondern um zu lernen, weise und gut zu leben. Anhand von ausgesuchten Textfragmenten ausgewählter Philosophen wollen wir gemeinsam lesen lernen und bedenken, was für uns bei Heraklit, Platon, Descartes, Kant, Nietzsche, Heidegger geschrieben steht.

11.5. - 18.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

D 15 008 B **Erste Philosophen - die Vorsokratiker**

Vor knapp 2500 Jahren startete in einer kleinen Hafenstadt an der Küste der heutigen Türkei das Abenteuer des Denkens, die Philosophie. In Milet denkt Thales über den Anfang der Natur nach und wirft einen Stein ins Wasser. Die sogenannten Vorsokratiker wie Heraklit oder Pythagoras erfinden zentrale Begriffe, Ideen und Probleme, die das Abendland prägen. In einem Streifzug lernen Sie die aufregendsten Gestalten und Gedanken kennen.

8.6. - 15.6., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

D 15 200 B **Die Bibel**

Ob in Musik, Literatur oder in der Baukunst - vieles in unserer Kultur geht auf die Bibel zurück. Manche Menschen erzählen biblische Geschichten oder zitieren gar Teile der Bibel auswendig. Für andere ist die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen biblischen Bücher und deren Entstehung. Die ersten zwei Abende sind dem Alten Testament gewidmet, der dritte Abend dem Neuen Testament.

8.6. - 22.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

D 15 202 B **Pessach - Ostern**

Was feiern Juden an Pessach, was Christen an Ostern? Was hat beides miteinander zu tun? Welche Fragen stellen diese Feste heute - an Christen und Nichtchristen? Sollten christliche Gemeinden Pessach-Feiern arrangieren?

7.4., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Klaus Gräve

D 15 204 B **Pfingsten und der Heilige Geist**

An Pfingsten feiern die Christen, dass der Heilige Geist über die Jünger Jesu kam und ihnen half, einander besser zu verstehen. Er/sie stellt als dritte göttliche Person die große Unbekannte im Gottesbild der christlichen Kirchen dar und wird in verschiedenen Bildern, als weiße Taube oder Feuerzungen, dargestellt. Der Abend klärt verschiedene Vorstellungen über den Heiligen Geist, stellt dar, was die Christen glauben und will helfen, die „Geister" zu unterscheiden.

31.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

D 15 206 B **Blick hinter Klostermauern - Begegnung mit dem Dominikanerorden**

Pater Meyer lädt Sie zu Vortrag und Diskussion über katholische Orden ein und berichtet über die Dominikaner in Geschichte und Gegenwart. Im Anschluss ist eine Führung durch das Kloster geplant.

18.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Dominikanerkloster St. Albert, Leipzig- Wahren Pater Damian Meyer, Dominikaner

D 15 208 B (NEU) **Humanismus und Christentum**

Die beiden haben sich oft gestritten und streiten immer noch - und doch sind sie Geschwister, Grundelemente unserer Kultur. „Man kann doch auch ohne Religion ein guter Mensch sein." Scheint zu stimmen. Aber wie hängt das alles zusammen? Und wie erleben Sie das Verhältnis der beiden?

1.4. - 8.4., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

D 15 210 B **„Sederabend für jedermann“ im Ariowitsch-Haus**
Mit dem Sederabend beginnt das Pessachfest. Die Teilnehmer erleben einen Abend voller Symbolik, der einer bestimmten Ordnung, einem festgelegten Ritus folgt. Das Fest erinnert an den Auszug des Volkes Israel aus Ägypten. Nach dem ersten Teil des Sederabends, dem hauptsächlich zeremoniellen Teil, folgt die festliche Mahlzeit. Während der Sederfeier werden vier Becher koscherer Wein getrunken. Durch den Abend dieses jüdischen Festes führt sie Rabbiner Zsolt Balla. Im Entgelt enthalten sind die Kosten für die koscheren Speisen, den koscheren Wein und Wasser.
Anmeldung und letzter Rücktritt bis zum 7.4.
21.4., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 19 EUR
Kultur- und Begegnungszentrum, „Ariowitsch Haus“ e. V., Hinrichsenstraße 14

1

D 15 211 B **Wie Juden leben: Religion - Tradition - Feste - Alltag I**
Sie erhalten einen Einblick in die große Welt der jüdischen Religion und Lebensweise. Folgende Aspekte werden im Vortrag behandelt: Wissenswertes über die Torarolle, jüdische Gesetze, der Sabbat, die Beschneidung, jüdische Feste, Essensvorschriften, rituelle Gegenstände im täglichen jüdischen Leben. Mit jüdischer Musik und Anschauungsmaterial.
2.5. - 9.5., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rudi Strinitz, Lea Strinitz

D 15 212 B **Wie Juden leben: Religion - Tradition - Feste - Alltag II**
Sie erhalten einen weiteren Einblick in die große Welt der jüdischen Religion und Lebensweise. Folgende Aspekte werden im Vortrag behandelt: Das rituelle Tauchbad (Mikwe), jüdische Hochzeiten und Eheschließungen, Sexualität, Trauer/Tod und Beerdigungen, Pessachfest, jiddische Sprache, wie Juden über Jesus denken. Nachfragen sind erwünscht.
23.5. - 30.5., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rudi Strinitz, Lea Strinitz

D 15 214 B (NEU) **Der Prophet Muhammad - Begründer des Islams**
Das Leben des Propheten Mohammed gilt gläubigen Muslimen als Richtlinie für ihr eigenes Wirken und Handeln. Nach dem Koran stellen die gesammelten Überlieferungen über Mohammed die wichtigste religiöse Quelle im Islam dar. In diesem Vortrag werden die Biografie und die Auswirkung der neuen Lehre des bedeutendsten Mannes in der islamischen Religion vorgestellt. Wie wird sein Leben von islamischen Theologen heute betrachtet und wie wird sein Wirken in der Gegenwartskunst dargestellt?
13.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

D 15 216 B **Was jeder über den Islam wissen sollte ...**
Der Islam ist eine der großen monotheistischen Weltreligionen. Mit mehr als einer Milliarde Menschen weltweit ist er längst nicht mehr auf einen begrenzten geografischen oder sprachlichen Raum beschränkt. Die Veranstaltung will der Vielfalt im Islam Rechnung tragen, der in den Medien allzu selten Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ausgehend von den Ursprüngen des Islams auf der arabischen Halbinsel werden sowohl wichtige historische Grundlagen vermittelt als auch anhand aktueller Beispiele die immense Vielfalt und Vielschichtigkeit der islamischen Welt veranschaulicht.
24.5., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

D 15 218 B **Einführung in den Zen-Buddhismus**
In dem Kurs werden wir Zazen üben (Zen-“Meditation“). Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zum Buddhismus bzw. zu Zen zu stellen. Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.
6.5., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Alte Handelsschule, Gießerstraße 75, 3.OG Günter Ohlig, Zen-Mönch

D 15 220 B **„Für alle Zeiten und Völker“: Bachs H-Moll-Messe als Symbol universaler Religiosität**

Die H-Moll-Messe Johann Sebastian Bachs wurde als „eines der größten Kunstwerke für alle Zeiten und Völker“ bezeichnet. Obwohl eines der christlichsten Werke aller Kirchenmusik, sprengt sie deren Rahmen, denn sie vereint nicht nur katholische und protestantische Traditionen, sondern es können sich auch Anhänger anderer Religionen mit ihr identifizieren. Das Werk wird in seinen vielfältigen Aspekten mit zahlreichen Tonbeispielen vorgestellt.

4.3., Fr., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 15 222 B **Der Urknall - ein moderner Mythos?**

Alle Völker und Kulturen haben Vorstellungen vom Weltanfang. Zur Vielfalt der antiken Schöpfungsmythen ist im 20. Jahrhundert die Urknalltheorie hinzugekommen. Im Unterschied zu vorherigen Mythen ist sie das Ergebnis langen (astro-)physikalischen Forschens. Ungeachtet ihres wissenschaftlichen Charakters trägt sie interessanterweise viele Züge der alten Weltentstehungsmythen. Im Vortrag werden die spannende Geschichte der Urknall-Theorie und ihr jetziger Stand nachgezeichnet, auch soll gezeigt werden, dass man die Urknalltheorie als modernen Mythos ansehen kann.

7.3., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 15 224 B **Die Physik, die Physiker und die Religion**

Bilden Religiosität und Wissenschaft einen Gegensatz oder lassen sie sich miteinander vereinbaren? Was dachten und denken die bahnbrechenden Physiker über Gott? War z. B. Albert Einstein ein religiöser Mensch? Die Wissenschaft hat uns mit großartigen Einsichten über die Welt im Großen und Kleinen beschenkt: Wo ist da noch Raum für Religiöses? Die Antworten sind unterschiedlich und können diejenigen bereichern, die über den Sinn der Welt und den ihres eigenen Lebens nachdenken.

18.3., Fr., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 15 226 B **Was kommt danach? Nahtod-Erfahrung und die Sicht der Weltreligionen**

In den letzten Jahrzehnten sind zahlreiche Fälle dokumentiert, in denen der klinische Tod eines Menschen festgestellt wurde und dieser kurze Zeit später wieder ins Leben zurückkehrte. Manche haben darüber berichtet, was sie in der Zwischenzeit erlebt haben. Diese Berichte weisen weltweit eine erstaunliche Übereinstimmung auf. Für Deutschland wurde zu diesem Thema ein mit EU-Mitteln gefördertes Forschungsprojekt abgeschlossen, das neue Perspektiven eröffnet. Der holländische Kardiologe Pim van Lommel hat in seinem 2009 erschienenen Buch „Das unbegrenzte Bewusstsein“ eigene Forschungen und einen bemerkenswerten Erklärungsansatz vorgestellt. Was sind die Aussagen des Standes der Forschung und wie passen sie in die Vorstellungen der Weltreligionen über Tod und Jenseits? Dieser Frage wollen wir in aller Sorgfalt gemeinsam nachgehen.

12.4., Di., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thorolf und Angelika Glumann

D 15 228 B (NEU) **Versöhnung und gerechter Ausgleich**

Oft leben wir eng zusammen und doch jeder für sich. Das gibt nicht selten Konflikte. Wie kann man da weiter miteinander leben? Wie kommen wir zu Versöhnung und gerechter Regelung? Am ersten Abend lade ich ein, über Versöhnung und Interessensausgleich zu sprechen und werde dazu auch Wege der Versöhnung vorstellen. Zum zweiten Abend laden wir Andreas Surek ein, der vom Täter-Opfer-Ausgleich in der Arbeit mit jugendlichen Straftätern berichtet. Können wir davon lernen?

5.5. - 12.5., Do., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

D 15 230 B (NEU) **Glück und Leid - und wir?**
Für Buddha war die Bewältigung von Glück und Leid die Grundlage seines religiösen Weges. Das Vermeiden von Leid und die Suche nach Glück (oder Spaß?) treibt die Menschen noch heute durchs Leben. Wie gehen wir damit um? Wir werden uns zu diesem Thema unterhalten und zur Anregung einige Texte aus dem Bestseller von PW Young „Die Hütte" hören und die Zusammenhänge besprechen.
26.5. - 9.6., Do., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

Erziehungsfragen und Pädagogik

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEISE:
Unser Programm wendet sich an Erziehende im weitesten Sinn: Eltern, Großeltern, Tagesmütter, sozialpädagogische Fachkräfte, ehrenamtlich Tätige und an diejenigen, die sich für pädagogische, psychologische und soziale Fragen interessieren. Die meisten der Angebote sind als Fortbildungsveranstaltungen für soziale und pädagogische Arbeitsfelder konzipiert, die der Erweiterung der persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenz dienen. Im jeweiligen Entgelt ist die Gebühr für die Ausstellung der Teilnahmebescheinigung enthalten. Fragen Sie bitte Ihren Arbeitgeber, inwieweit Sie die nachfolgenden Angebote für Ihre Fortbildung wahrnehmen können.
Wir organisieren auch spezielle Fortbildungsveranstaltungen für pädagogische Einrichtungen oder andere Institutionen. Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gern ein Angebot.

Pädagogische Grundlagen

D 16 000 B Kindliche Sexualität - eine Einführung
In ihren ersten Lebensjahren vollziehen Kinder eine unglaubliche physische und psychische Entwicklung. Da alle Menschen von Geburt an auch sexuelle Wesen sind, trifft dies ebenfalls auf die kindliche Sexualität zu. Bereits in den ersten Lebensjahren zeigen sich sexuelle Verhaltensweisen. Doch Sexualität wird meist erst bei Jugendlichen mit dem Einsetzen der Pubertät als solche wahrgenommen und akzeptiert. Mit der Wahrnehmung und dem Umgang kindlicher Sexualität stoßen sowohl Eltern als auch Pädagogen oft an ihre Grenzen. Doch: Was ist kindliche Sexualität? Die Veranstaltung möchte mit einer Einführung zum Thema Antwort auf diese Frage und einen Überblick zur kindlichen Sexualentwicklung bis zum 6. Lebensjahr geben. Bitte 0,5 EUR Kopiergeld mitbringen.
3.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Torsten Linke, Diplom-Sozialpädagoge

D 16 002 B (NEU) **Sexualerziehung im Vorschulalter**
Die Veranstaltung möchte Erzieher/-innen und Eltern ermutigen und unterstützen, ihre sexualpädagogische Kompetenz zu stärken und Kinder angemessen in ihrer Entwicklung zu begleiten. Aufbauend auf einem grundlegenden Basiswissen zur kindlichen Sexualität (siehe Kurs: Kindliche Sexualität - eine Einführung) werden nach einem Inputreferat zur Sexualerziehung konkrete Alltagssituationen besprochen, die sexualerzieherisches Handeln herausfordern. Bitte 0,5 EUR Kopiergeld mitbringen.
10.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Torsten Linke, Diplom-Sozialpädagoge

D 16 004 B **Wertschätzender Umgang mit Kindern - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

Die gewaltfreie Kommunikation erleichtert es Eltern und Pädagogen, Blockaden und Konflikte in der Kommunikation zu erkennen und konstruktiv zu überwinden. Das Vier-Schritte-Modell unterstützt sie darin, ihren eigenen Erziehungsstil zu stärken und zufriedenstellende Lösungen für ihre Kinder und sich selber zu finden. An eigenen Beispielen und abwechselungsreichen Übungen erproben Sie, sich klar und zugleich wertschätzend auszudrücken.

1.4. - 3.4., Fr., 18 - 20.15, Sa., 9 - 15, So., 9 - 13 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Müller, Sozialpädagogin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation

D 16 006 B **Einführung in die Naturpädagogik**

Geprägt von den „Erlebnissen" des Medienzeitalters, haben unsere Kinder immer seltener einen direkten Zugang zur Natur. Von pädagogischer Seite wird dieser Mangel bereits seit Langem wahrgenommen und thematisiert. Und langsam entwickelt sich auch das allgemeine Interesse an pädagogisch motivierten Naturaufenthalten. Immer mehr Waldkindergärten entstehen, zunehmend werden in Kita und Schule Wald- und Wiesentage, Naturwochen und fächerübergreifende Natur-Projekttage durchgeführt. Mit dem wachsenden Bedarf steigen aber auch die Ansprüche an die Qualität der unterschiedlichen Projekte und damit die naturpädagogischen Anforderungen an die Fachkräfte, die sie organisieren und durchführen. In der Informationsveranstaltung, die sich an pädagogische Fachkräfte wie auch an interessierte Eltern wendet, stellt die Naturschule Sachsen ihre Jahres-Fortbildung Naturpädagogik vor.

5.4., Di., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Pleschak, Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

D 16 008 B **Empathie und Selbstempathie in schwierigen Erziehungssituationen**

Das Empathie-Modell nach Marshall Rosenberg erleichtert es, besonders in schwierigen Erziehungssituationen, auch bei Ablehnung und Verweigerung, Vertrauen aufzubauen und ihre Fähigkeiten im aktiven Zuhören zu stärken, um zufriedenstellende Lösungen für ihre Kinder und für sich zu finden. An eigenen Beispielen und abwechslungsreichen Übungen erproben Sie sich im empathischen Zuhören und im empathischen Ausdruck.

6.5. - 8.5., Fr., 18 - 20.15, Sa., 9 - 15, So., 9 - 13 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Müller, Sozialpädagogin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation

Uta Pleschak, Pädagogik

Als gelernte Physiotherapeutin, ausgebildete Natur- und Umweltpädagogin mit Masterabschluss der Forstwissenschaften (TU Dresden / Tharandt) bin ich seit 2003 in pädagogischer Tätigkeit als Referentin für naturwissenschaftliche Bildung für Kindertagesstätten, im Grundschulbereich und in der Ausbildung von pädagogischen Berufs- und Studienfeldern tätig. Seit 2008 können Naturinteressierte an der VHS Leipzig naturkundliches Hintergrundwissen erlangen und sich praktische Anregungen zur Umsetzung im Bereich Umweltbildung – insbesondere Naturpädagogik – aneignen. Unsere Outdoor-Kurse haben einen hohen Praxis-Anteil und das Ziel durch einfache und umsetzbare Methoden einen natürlichen Bezug zur Natur herzustellen bzw. zu vertiefen. Ich freue mich auf jeden Kurs, da auch der Austausch unter den Teilnehmer/-innen eine große Bereicherung für die Arbeit in der Umweltbildung ist.

D 16 010 B **Grundlagen und neue Aspekte der Entwicklungspsychologie im Kleinkind- und Vorschulalter**

Welche entwicklungspsychologischen Besonderheiten gibt es bei Kindern im Alter von 0 bis 7 Jahren? Wie entwickeln sich das Sprechen, Denken, die Spieltätigkeit? Wie verläuft die Persönlichkeitsentwicklung, die Entwicklung sozialer Kompetenz? Der Kurs führt in die Entwicklungspsychologie ein und gibt Anregungen, wie dieses Wissen in der Erziehung umgesetzt werden kann.

17.5. - 24.5., Di., 17 - 20 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

1

Alltag mit Kindern

D 16 100 B **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Ein Kurs für alle, die Kinder haben oder Kinder betreuen - vom Kleinkind bis zum Kind im Alter von 10 Jahren. Anschaulich und in vielen Übungen wird dargestellt, wie bei Notfällen richtig Hilfe zu leisten ist - vom Fieber über die Schürfwunde bis hin zum richtigen Handeln bei schwerer Verletzung. Eltern, Verwandte und andere Interessierte lernen auch, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Es wird eine Teilnahmebescheinigung vom ASB ausgestellt.

12.3., Sa., 8 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 25 EUR
ASB, RV Leipzig e. V., Zwickauer Straße 131 Torsten Angermann, ASB Regionalverband Leipzig e. V.

Jungen leben und lernen anders als Mädchen

Je genauer wir über kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse Bescheid wissen, desto deutlicher werden die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. In Deutschland ist es für ein Kind derzeit ungünstiger, als Junge geboren zu sein. Unsere Erziehung berücksichtigt noch sehr wenig die Art der Jungen. Was brauchen sie, um sich in einer Zeit des Wandels der Geschlechterrollen gut zu entwickeln? Frauen leisten den Hauptteil der Erziehungsarbeit. Wie ist es aber als Frau möglich, Jungen zu erziehen, wenn man nicht auf jungenspezifische Art gelebt hat? Der Kurs spricht Mütter und Erzieherinnen gleichermaßen an. Väter und Erzieher können den Kurs nutzen, um stärker die spezifisch jungengemäßen Seiten ihrer Erziehung zu betonen.

D 16 102 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**

12.4., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

D 16 104 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**

31.5., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

D 16 106 B (NEU) **Verlusterfahrungen in der Kindheit**

Verlusterfahrungen in der Kindheit können auf vielfältige Weise stattfinden und für Erwachsene nicht sofort verstehbar sein. Ein Kind kann z. B. um den geliebten Kanarienvogel unendlich trauern, ein verlorenes Kuscheltier weckt lange Zeit Verlustgefühle und wird immer wieder gesucht. Mittels entsprechender Literatur/Bilderbücher und Gedankenaustausch werden wir uns dem Thema nähern.
Bitte vorhandene Literatur, Buntstifte und Zeichenblock mitbringen.

24.5., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin (ECP)

Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause

D 16 200 B „Wenn die Frühlingssonne lacht ..." - mit Kindern den Frühling begrüßen
Unser Leben löst sich immer mehr vom Rhythmus der Jahreszeiten ab. Blumen und Früchte stehen uns das ganze Jahr zur Verfügung. Der Monat des Frühlingsbeginns könnte uns und unsere Kinder anregen, das erwachende Leben zu beobachten und zu entdecken. Der Kurs gibt vielfältige Anregungen zum Staunen und Entdecken der Natur mit allen Sinnen. Lieder, Spiele, Geschichten und gestaltendes Tun rund um das Thema Frühling und Ostern sind Bestandteil des Abends.
Bitte zusätzlich 2 EUR für Kopien mitbringen.
4.4., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

D 16 202 B Naturwissenschaftliche Experimente für Vorschulkinder
Bereits im Vorschulalter nehmen Kinder regen Anteil an ihrer Umwelt und versuchen die Zusammenhänge, auch bei Naturphänomenen, zu ergründen. Aber welche naturwissenschaftlichen Experimente können im Kindergarten mit Kindern durchgeführt werden? Das Selber-Tun spielt dabei eine besonders große Rolle. Es geht nicht darum, den Kindern ein weiteres Lernfach aufzuzwingen. Vielmehr steht der Prozess vom Staunen über Ausprobieren, Fragen, Tüfteln hin zum Begreifen im Mittelpunkt.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
5.5., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

D 16 204 B Entwicklungsförderung durch Musik und Bewegung
Viele Kinder leben in einer einseitigen Lebenswelt: Sie haben zu wenig Bewegung, und die sinnliche Wahrnehmung wird auf das Hören und Sehen reduziert. Musik und Bewegung können dieser ungleichen Entwicklung entgegenwirken. Im Kurs werden spielerische rhythmisch-musikalische Übungen angeboten, die - sofort umsetzbar - die Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit von Kindern fördern und unterstützen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.
6.5., Fr., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke, Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

D 16 206 B Musik, Entspannung und Yoga
Kinder leiden, gleichermaßen wie Erwachsene, unter Reizüberflutung, Leistungsdruck, Bewegungsmangel, Unruhezuständen und Konzentrationsproblemen. Einfache Yoga-Haltungen und durch Musik unterstützte Entspannungsübungen können einen wirksamen und praktizierbaren Ausgleich schaffen. Der Kurs bietet Informationen über aktuelle Forschungsergebnisse aus der Beziehungsmedizin, Entwicklungspsychologie und Musiktherapie. Darüber hinaus erlernen wir zwei einfache Yoga-Übungsfolgen: eine für die Arbeit mit den Kindern und eine zur Regeneration für uns Erwachsene.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken mit Rutschnoppen sowie 3 EUR für Kopien.
13.5., Fr., 9 - 15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rotraud Bockenkamm, Dipl.-Musiktherapeutin

D 16 208 B **Spiel- und Tanzlieder - Musik- und Bewegungserziehung für das Kinderkrippenalter**

Der Kurs gibt Anregungen für diejenigen, die schon bei den Kleinsten (1 - 3 Jahre) dem Lernen über Musik und Bewegung größere Beachtung schenken wollen. Praktische Beispiele werden zeigen, wie Lied und Spiel bei der Entwicklung der Gefühle, der Sprache, des Denkens, der Phantasie und der Charaktereigenschaften helfen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.
18.6., Sa., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke,
Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

1

D 16 210 B **Praxis Naturpädagogik: Zauberhafte Wiesenwelten**

Lassen Sie sich von der Welt der Wiesenpflanzen und Insekten bezaubern und lernen Sie dabei interessante Unterscheidungsmerkmale und Besonderheiten. Kindgerechte Anregungen erhalten Sie in Form von Spielen, Erkundungsaufträgen, Aktionen, spannenden Informationen sowie Bastelvorschlägen. Das Outdoor-Seminar findet im engeren Leipziger Raum statt. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie nach der Anmeldung.
Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung, Sitzunterlage, Schreibsachen, Selbstverpflegung für den Tag, ein verschließbares Glas (z. B. Marmeladenglas), 2 leere Filmdosen (z. B. aus der Drogerie).
28.6. - 29.6., Di., 9 - 16.15 Uhr / 16 Ustd. 68 EUR
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben Uta Pleschak,
Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

D 16 212 B (NEU) **Praxis Naturpädagogik: Rendezvous mit Waldbewohnern**

Vom Reh, Wildschwein, Fuchs und anderen Tiere, die sich oft unseren Augen entziehen. Sie hinterlassen jedoch ihre Spuren wie Fell, Fraßstellen, Losung, Knochen, Abdrücke etc. Der methodische Zugang steht bei diesem Seminar neben der Wissensvermittlung im Vordergrund. Das Outdoor-Seminar findet im engeren Leipziger Raum statt. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie nach der Anmeldung.
Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung, Sitzunterlage, Taschenmesser, Lupe, Pinzette, leere Filmdose (z. B. aus der Drogerie), Schreibsachen, Selbstverpflegung für den Tag.
30.6. - 1.7., Do., 9 - 16.15 Uhr / 16 Ustd. 68 EUR
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben Uta Pleschak,
Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal

„Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch von Kindern erkennen, ansprechen und handeln"

Die folgende Fortbildungsreihe mit ihren drei Themenkomplexen wurde im Rahmen der Arbeit des Leipziger Netzwerkes für Kinderschutz mit den Partnern entwickelt. Ziel der Workshops ist es, den Fachkräften aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" Handwerkszeug für den beruflichen Alltag anzubieten und mehr Sicherheit im Umgang mit Verdachtsfällen zu erlangen. Die Veranstaltungen richten sich an Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Jugendhilfe, Kinderbetreuung, Geburtshilfe und Bildung.

Themenkomplex 1: Körperliche und seelische Gewalt als Formen der Kindeswohlgefährdung

Ziel des Moduls ist es, Erscheinungsbilder von seelischer und körperlicher Gewalt als Formen von Kindeswohlgefährdung darzustellen und die Fachkräfte zum qualifizierten Handeln zu ermutigen. Es werden unter anderem die Themen Dokumentation und Datenschutz aufgegriffen. Im Fall einer Gefährdung des Kindeswohls durch Misshandlung, Missbrauch oder Vernachlässigung beinhaltet die Dokumentation

durch medizinisches Fachpersonal eine allgemeine und spezielle Anamnese, eine Ist-Zustandsbeschreibung, Fotografien mit Maßstab sowie eine Plausibilitätsprüfung. Die Dokumentation soll im Bedarfsfall eine (straf)rechtliche Normierung der Kindeswohlgefährdung ermöglichen.

D 16 300 B (NEU) **Körperliche und seelische Gewalt als Formen der Kindeswohlgefährdung**
13.4., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Gabriele Eßbach, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

D 16 302 B (NEU) **Körperliche und seelische Gewalt als Formen der Kindeswohlgefährdung**
25.5., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Gabriele Eßbach, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

Themenkomplex 2: Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen
Wenn Fachkräfte beginnen, sich um Kinder in ihrer Einrichtung/Institution Sorgen zu machen, ist es naheliegend zunächst das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Im Modul soll den Fragen der Vorbereitung und besonders der Durchführung des Elterngespräches nachgegangen werden. Wir beschäftigen uns damit, welche Haltungen und Herangehensweisen im Gespräch notwendig sind, um Familien zu erreichen und sie für eine konstruktive Zusammenarbeit zum Wohle ihres Kindes oder ihrer Kinder zu gewinnen.

D 16 304 B (NEU) **Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen**
23.3. - 30.3., Mi., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Heike Wilde, Dipl.-Sozialpädagogin

D 16 306 B (NEU) **Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen**
4.5. - 11.5., Mi., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Heike Wilde, Dipl.-Sozialpädagogin

Themenkomplex 3: Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung
Im Modul 3 wird den Teilnehmern der Auftrag des Allgemeinen Sozialdienstes bei Kindeswohlgefährdung im Rahmen des SGB VIII dargestellt. Ebenso wird auf den im SGB VIII formulierten § 8a mit seinen Bestimmungen zum Vorgehen bei einem begründeten Verdacht auf Kindeswohlgefährdung eingegangen. Diese Handlungsvorgaben fordern alle Fachkräfte, die mit Kindern und Familien in Kontakt sind, auf, hinzuschauen, anzusprechen und zu handeln. Um adäquate Hilfe anbieten zu können, ist oftmals die Zusammenarbeit mit externen Partnern gefragt. Inhalt der Veranstaltung sind sowohl die Herausforderungen als auch die Möglichkeiten und Grenzen in der Kooperation.

D 16 308 B (NEU) **Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung**
20.4., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

D 16 310 B (NEU) **Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung**
8.6., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. — 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

D 16 312 B (NEU) **Kommunikation in schwierigen Alltagssituationen in Hort und Kita**
Beziehungsgestaltung wenn „nichts mehr geht". Ich-Botschaften als Brücken zur „Normalität". Konfliktsituationen und sprachliche Kommunikation. Wie sag ich es dem zornigen Kind? Wie erkläre ich Eltern die schwierige Situation? Wutausbrüche, „Bocken", schwelende Zornesattacken - welche Möglichkeiten der sinnvollen Intervention gibt es?
29.3., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

D 16 314 B (NEU) **Hort - Entwicklungsaufgaben von Schulkindern**
Die Veranstaltung befasst sich zum einen mit der Entwicklung von 5- bis 10-jährigen Kindern. Zum anderen wird das berufliche Handeln der Horterzieher/-innen in diesem Kontext reflektiert und ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.
Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Blick der Erzieher/-innen hinsichtlich der individuellen und sozialen Ressourcen der Kinder zu schärfen und Ideen zu vermitteln, wie die Kinder bei der Meisterung ihrer einzelnen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen sind.
5.4., Di., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

D 16 315 B **Das fängt ja früh an! - Suchtprävention im Kleinkindalter**
Bereits im Kleinkindalter können Erzieher/-innen viel tun, um suchtfördernden Verhaltensweisen entgegenzuwirken. Wo setzt Suchtprävention im Kleinkindalter an? Was ist Sucht und wer ist süchtig? Wie gelingt es, Kindern Lebenskompetenzen ohne krankmachende Normen, Regeln und Anpassungsdruck zu vermitteln? Der Kurs richtet sich an Erzieher/-innen und bringt Anregungen für Elternabende und die suchtpräventive Arbeit mit Kindern. Im Anschluss an den Kurs kann für 3,50 EUR eine Schulungsmappe mit den verwendeten Materialien erworben werden.
11.4., Mo., 8.30 - 14.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathleen Götz, Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)

Verhaltensauffälligkeiten
Manche Kinder bringen auch erfahrene Erzieherinnen an ihre Grenzen. Die offene Arbeit scheint mit ihnen nicht zu funktionieren. Welche Möglichkeiten gibt es, verhaltensauffällige Kinder sinnvoll zu begleiten und ihnen intensives Tun zu ermöglichen? Wie sind die Themen dieser Kinder in der offenen Arbeit zu erkennen und angemessen zu beantworten? Wie sind ihnen Themen so zuzumuten, dass sie darauf eingehen können? Der Kurs zeigt an Beispielen, wie mit Regeln und Grenzen gearbeitet werden kann, die auf das einzelne Kind abgestimmt sind.

D 16 316 B **Verhaltensauffälligkeiten**
13.4., Mi., 8 - 15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

D 16 318 B **Verhaltensauffälligkeiten**
7.6. - 28.6., Di., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

D 16 320 B **Kunsttherapie: Was sie ist und was sie kann (Infoveranstaltung)**
Die Veranstaltung wendet sich an Personen, die im sozialpädagogischen und therapeutischen Bereich mit Kindern ab mindestens 5 Jahren, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten und die daran interessiert sind, den Umgang mit künstlerischen Mitteln mehr in ihre Arbeit, insbesondere in die mit Gruppen, einzubeziehen. Sie gibt einen theoretischen Einblick in Inhalt, Ziele, Methoden und Techniken künstlerischer Therapie.
20.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Opitz-Karig, Kunsttherapeutin

D 16 322 B **Wir sind die Kleinen!**

Kinder von 0 bis 3 Jahren sind ein spannendes Arbeitsgebiet in Kitas und Tagespflege. In diesem Kurs gehen wird folgenden Fragen nachgegangen: Wie gestalten sich Entwicklungsprozesse in dieser Altersgruppe? Wie kann der pädagogische Alltag so gestaltet werden, dass möglichst an alle Bedürfnisse auch die der älteren Kinder gedacht wird? Was bedeutet die Zusammenarbeit mit den Eltern?

4.5., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

D 16 324 B **Rechts- oder Linkshänder?**
Warum Sie die Händigkeit ihrer Schützlinge kennen müssen

Nicht nur eine schlechte Schrift, auch Lernstörungen und psychische Probleme können die Folgen einer umgeschulten Händigkeit sein. Neben der Bedeutung der Händigkeit werden die Folgen von bewusster und unbewusster Umschulung erläutert, und es wird die Methodik nach Dr. J. B. Sattler, der Begründerin der ersten deutschen Linkshänderberatungsstelle, vorgestellt. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps für den Umgang mit Linkshändern und „wechselnden" Kindern.

Bitte eine Schere (für Rechts- oder Linkshänder) und 2 EUR für Kopien mitbringen.

21.4., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Huber,
Ergotherapeutin, Linkshänderberaterin

D 16 326 B **Kinder (und Erwachsene) brauchen Märchen**

Die Bedeutung von Märchen für die Entwicklung der Kinder in Bezug auf die Sprache, die Stärkung ihrer Persönlichkeit und ihrer inneren Kräfte wird aus psychologischer und pädagogischer Sicht verdeutlicht. Anhand der Märchen der Brüder Grimm wird thematisiert, wie Aggressivität, Angst und Ausgrenzung in Märchen vorkommen, wie sie überwunden werden und was das mit Problemen von Kindern zu tun hat. Ebenfalls zur Sprache kommen die Vielschichtigkeit und Deutungsmöglichkeiten der Symbole und Bildsprache.

5.5., Do., 18.15 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothea Alder, Märchenerzählerin/
Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

D 16 328 B **Konzentrationsprobleme in der Kindertagesstätte -**
welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Durch einen theoretischen und praktischen Einblick in die Konzentrationsproblematiken bei Kindern im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt haben Sie als Erzieher die Möglichkeit, ihre Kinder in der Einrichtung besser zu fördern, um ihnen das Leben für den späteren Schuleintritt zu erleichtern.

10.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin

D 16 330 B (NEU) **Alltag in der Krippe**

Die Weiterentwicklung der Krippenpädagogik bleibt eine ständige Herausforderung für alle, die mit der Bildung und Erziehung der Kleinsten betraut sind. Das Seminar will auf der Grundlage der neuesten entwicklungspsychologischen Erkenntnisse über die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Krippenkinder den Alltag in der Krippe auf den Prüfstand stellen. Der Tagesablauf soll daraufhin untersucht werden, wie ohne allzu viel Aufwand eine bessere Förderung der Kinder gewährleistet werden kann. Die Arbeitssituation der Teilnehmer/-innen ist deshalb der Ausgangspunkt des Seminars. Es soll Anregungen geben und Austausch darüber ermöglichen, welche Aktivitäten mit Krippenkindern möglich und wünschenswert, aber auch realisierbar sind.

19.5., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

D 16 332 B **Erziehergesundheit - Lösungsansätze im Risikoberuf**

Der Erzieherberuf ist aufgrund vielfältiger Anforderungen ein Risikoberuf bzgl. Gesundheit und Krankheit geworden. Mittlerweile sind komplexe Lösungsansätze und kommunikationsorientierte Werkzeuge entwickelt worden, die verstärkt auch die Rahmenbedingungen berücksichtigen, die Kommunikation anregen und Ansätze zur Lösung des Belastungsproblems in Kitas integrieren sollen. In dem hier angebotenen Seminar sollen diese Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert werden.

8.6., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

D 16 334 B **Montessori für Krippenkinder**

Zehn kleine Zappelmänner, zappeln hin und her ..., und die Krippenerzieher oder Tagesmütter sollen die Kleinsten dennoch fördern und fordern. Und dabei möglichst individuell auf jeden Einzelnen eingehen. Im Alltag ist das meist keine leichte Sache. Das Seminar bietet Ideen und Anregungen nach Maria Montessori. Erzieher erfahren, wie sie in der Gruppe noch mehr individuell fördern und die Kinder zum Selbsttun anregen können. Dabei gibt es viele Beispiele für Materialideen und die Gestaltung der Gruppenräume.

20.6. - 27.6., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jana Hennig, Montessori-Pädagogin

D 16 336 B **Wege in die offene Arbeit - Erfahrungsaustausch**

Viele Kitas haben sich auf den Weg gemacht. In vielen Einrichtungen wird „offen“,“halboffen“, an manchen Tagen „offen“, wie auch immer gearbeitet. Aber auch viele Bedenken sind in den Teams zu finden. Unterschiedlichste Konzepte sind entstanden, die unterschiedlichsten Erfahrungen werden in den Teams gemacht und ausgetauscht. Diese Veranstaltung gibt die Möglichkeit, sich über diese gemachten Erfahrungen auszutauschen, aber auch Ideen für eine Weiterentwicklung der unterschiedlichsten Konzepte zu erarbeiten und praxisnah zu diskutieren.

14.7., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 43 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

Elternbildung

D 16 400 B (NEU) **Wie medienkompetent sind unsere Kinder und Jugendlichen?**

Eltern stehen aufgrund der neuesten Entwicklungen bei Computer- und Konsolenspielen, Sozialen Netzwerken oder Chats vor neuen Herausforderungen. Diese nehmen im Medienalltag von Kindern und Jugendlichen einen festen Platz ein. Viele Eltern stehen diesen Medien aus Unsicherheit distanziert gegenüber. Der Großteil an Heranwachsenden nutzt mindestens eine Konsole oder einen Computer zu Hause, um zu spielen. Auch das Internet wird zunehmend zu einem sozialen Netz, in dem die Nutzer/-innen eigene Inhalte online stellen und sich mit Freunden vernetzen können. Jedoch sind sie sich den Gefahren oft nicht bewusst und können die Folgen ihres Handelns nicht abschätzen. Darum möchten wir Eltern über die Vielzahl an Möglichkeiten, die Kinder im Alter ab 10 Jahren nutzen, einen genauen Einblick geben. Dabei sollen Gefahren und Chancen diskutiert und Anregungen gegeben werden, wie Eltern den Medienumgang ihrer Kinder sicher begleiten können. Die Veranstaltung findet an zwei Abenden statt, wobei sowohl theoretische Aspekte behandelt werden als auch die Möglichkeit besteht, verschiedene Computer- und Konsolenspiele und einen Chat selbst auszuprobieren.

18.5. - 25.5., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Philipp, Stefanie Krauel, Zentrum für Medien und Kommunikation der Uni Leipzig

Psychologie, Persönlichkeit, Selbsterfahrung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung

D 17 100 B **Diagnose Depression - kreative Bewältigungsmöglichkeiten - ein Praxiskurs**

Eine Depression stellt für Betroffene und Angehörige eine hohe Belastung dar, wirft Fragen auf, macht unsicher. Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin und Coach, bietet im Kurs den Rahmen, die klärenden und kraftspendenden Möglichkeiten der kreativen Ausdrucksmöglichkeiten auszuprobieren sowie Ruhe und Entspannung im Gestalten mit unterschiedlichen Materialien zu finden. Der Kurs bietet genügend Raum für den Austausch innerhalb der Gruppe. Künstlerische Fähigkeiten sind keine Teilnahmevoraussetzung! Es fallen max. 10 EUR an Materialkosten an.

3.3. - 31.3., Do., 19.30 - 21 Uhr / 10 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gegen Depression

D 17 102 B (NEU) **„Und wer fragt nach mir?“ - Informations- und Gesprächsabend für Angehörige und Freunde psychisch Kranker**

Familienangehörige von psychisch kranken Menschen sind ratlos, fühlen sich überfordert, möchten helfen, werden abgelehnt, schämen sich, wünschen sich Verständnis, suchen Begleitung ... Monika Schöpe, Vorsitzende des WEGE e. V., und erfahrene Angehörige weisen gemeinsam mit Mitarbeitern des Leipziger Bündnisses gegen Depression neue WEGE!

25.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gegen Depression

D 17 104 B **Gedächtnistraining - Gehirnjogging**

Sie sind geistig aktiv und wollen es bleiben? Sie wissen: Wer rastet, der rostet! Sie wollen deshalb Ihre geistige Beweglichkeit, Ihr Gedächtnis und Ihre Denkfähigkeit trainieren? Dann sind Sie richtig bei diesem Fitnesstraining für Ihre grauen Zellen! Selbst wer bei der Arbeit sein Gehirn auf Trab hält, wird meist nur einseitig gefordert und kann nicht alle seine geistigen Fähigkeiten entwickeln. Wir setzen dagegen: Vergnügliche Gedächtnis-, Wort-, Zahl- und Denkspiele sowie Training von geistiger Beweglichkeit und räumlichem Vorstellungsvermögen in entspannter Atmosphäre. Probieren Sie es aus, bevor Sie es wirklich nötig haben!
Bitte Schreibmaterial und 2 EUR Kopiergeld mitbringen.

7.3. - 9.5., Mo., 18.15 - 19.45 Uhr / 16 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

D 17 106 B (NEU) **Gehirnjogging für Kinder**

Sie haben ein aufgewecktes, geistig reges Kind, dem Sie nicht einfach das Lehrbuch der nächsthöheren Klassenstufe in die Hand drücken wollen? Für Ihr Kind sind unsere Spiele, Rätsel und Aufgaben zur Kreativität und Flexibilität des Denkens, zum logischen Denken und zum räumlichen Vorstellungsvermögen genau richtig! Spielerisch und freudebetont profitiert Ihr Kind sowohl hinsichtlich seiner geistigen Leistungsfähigkeit als auch in seiner Persönlichkeitsentwicklung durch den Kontakt zu gleichgesinnten Kindern. Geeignet für Kinder der Grundschule. Für Kinder ist der Kurs ermäßigt (25,20 EUR).
Bitte Schreibmaterial und 2 EUR Kopiergeld mitbringen.

7.3. - 11.4., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

D 17 108 B (NEU) **Das Lernen lernen**

Sie haben ein aufgeschlossenes, geistig reges Kind, dessen vielseitige Interessen nicht immer in gute Zensuren münden? Wir beschäftigen uns mit Konzentrationsübungen und Motivationsfragen, mit Spielen und Aufgaben zur Kreativität und Flexibilität des Denkens, zum logischen Denken und zum räumlichen Vorstellungsvermögen sowie mit verschiedenen Lerntechniken wie Visualisierung und Strukturierung, die Ihrem Kind helfen, das Lernen zu lernen. Der letzte Termin kann zur Auswertung und Beratung für die Eltern genutzt werden. Geeignet ist der Kurs für Schüler der Klassen 2 bis 5. Für Kinder ist der Kurs ermäßigt (25,20 EUR).

Bitte Schreibmaterial und 2 EUR Kopiergeld mitbringen.

2.5. - 6.6., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

D 17 110 B **Lachyoga**

Seit Jahrzehnten beschäftigen sich Wissenschaftler mit den heilsamen und therapeutischen Wirkungen des Lachens. Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt, um diese positiven Wirkungen für jeden nutzbar zu machen. Verschiedene Lach-, Klatsch- und Atemübungen sowie Lachmeditation werden im Kurs vermittelt und angewandt. Diese Übungen sind sehr einfach und für Menschen jeden Alters geeignet. Beim Lachyoga lernen Sie, vom gespielten Lachen zum herzhaften Lachen überzugehen. Die positiven Wirkungen des Lachens sind die gleichen, egal ob Sie mit oder ohne Grund lachen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk (Wasser)

29.3. - 3.5., Di., 16.45 - 17.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

D 17 112 B **Kraft und Wirkung von Gedanken**

Wie man denkt, so ist man. Gedanken formen den Charakter. Die geistige und körperliche Gesundheit hängt von der Qualität der Gedanken ab. Die Art, wie ich mich selbst sehe und meinen Geist benutze, ist die Basis einer guten Beziehung zu mir selbst und zu anderen. Größtmögliche Zufriedenheit und Glück kann man aus den eigenen Gedanken schöpfen. Wir werden Methoden lernen, wie wir zu Hause, am Arbeitsplatz und in Beziehungen eine positive Einstellung erzielen und den Alltag positiv erleben können.

7.4. - 8.4., Do., 17.15 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Reiner Barth, Meditationslehrer

D 17 114 B (NEU) **Mistwetter oder Frühlingserwachen**

Exkurs: Durch Schärfung des Selbsterlebens zur Steigerung von Lebensqualität.

Jeder kennt jene Tage, da scheint es, als wolle die ganze Welt uns umarmen - doch auch diese, an denen beinah nichts gelingen will. Wir laden an diesen zwei Tagen ein, inne zu halten, um einmal genauer dem nachzugehen, wie, wo und wann wir uns einer schönen Blüte gleich öffnen und uns zeigen bzw. uns zurückziehen oder verschließen. Dabei spüren wir ganz basalen Fragen, wie: „Was tut mir gut?" oder „Was stärkt mich?" nach. Unsere Herangehensweise fußt auf dem Gestaltansatz, wonach wir durch ein bewussteres Gewahrsein zu einer wachsenden Entscheidungs- und somit auch Handlungsfreiheit gelangen.

8.4. - 9.4., Fr., 18 - 14.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sophie Wagner, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltberaterin, Heike Schaarenberg, Dipl.-Pädagogin, Gestaltberaterin

D 17 116 B **Sich selbst und andere besser kennenlernen - Persönlichkeitsfindung mit dem ENNEAGRAMM**

Das Enneagramm ist eine Persönlichkeitstypologie. Es beschreibt neun unterschiedliche Charaktermuster, die sich in Denken, Fühlen und Handeln grundsätzlich von einander unterscheiden. Mithilfe des Enneagramms können wir uns selbst besser kennenlernen, annehmen und weiter entwickeln. Gleichzeitig hilft es uns, Beziehungspartner in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen und besser zu verstehen. In diesem Einführungskurs wird das Enneagramm theoretisch und mithilfe von Übungen auch praktisch vorgestellt. Gleichzeitig haben die Teilnehmer/-innen Zeit zur Reflexion und zum Austausch über ihre Erfahrungen.

15.4. - 16.4., Fr., 18 - 21.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heike Heinze, Dipl.-Religionspädagogin (FH), Enneagramm-Trainerin (ÖAE)

D 17 118 B **Mein Weg ins „Ich" oder Ich male - also bin ich!**

Die Veranstaltung wendet sich an all diejenigen, die auf der Suche sind und daran Interesse haben, mithilfe künstlerischer Mittel und Materialen Ausdrucksformen für sich zu finden, die bisher vielleicht ungewohnt waren. Das Seminar besteht aus zwei Teilen: (a) einer theoretischen Einführung in Ziele, Methoden, Techniken und Prozeduren kunsttherapeutischer Vorgehensweisen und (b) der praktischen Erprobung.

4.5. - 18.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Opitz-Karig, Kunsttherapeutin

D 17 120 B NEU **Selbstmanagement**

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie zukünftig Ihr Leben und Ihre Arbeit effektiver gestalten und dabei Ihre Ziele bestmöglich erreichen. Dabei werden wir durch Übungen und Partnerarbeit die wichtigsten Werte, Glaubenssätze und Ziele unserer Teilnehmer kennenlernen und diese für den Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins nutzen. Darüber hinaus lernen Sie auch, wie Sie Ihre Zeit effizienter einteilen, Ihre Arbeit zielorientierter organisieren und Ihre Prioritäten besser setzen.

12.5. - 19.5., Do., 18.30 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

D 17 122 B **Atemtag für einen gesunden Schlaf**

Jeder zweite Deutsche leidet an Schlafstörungen, die zeigen, dass das Verhältnis von Aktivität und Ruhe gestört ist. Erzwingen lässt sich der Schlaf nicht. Aber jeder kann üben, den Atem zuzulassen. Im Zulassen des Atems wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, das für den Schlaf verantwortlich ist. Lernen Sie das Übungspotenzial der Atemarbeit Middendorf kennen, um wieder besser schlafen zu können. Alle Übungen sollen zur Selbsttätigkeit anregen, sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
28.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schöpa, Atemtherapeutin

D 17 124 B **WENDO - Selbstbehauptung und Selbstschutz - Grundkurs für Frauen**

Sind Sie auch schon ... auf Arbeit belästigt worden, ... sprachlos gewesen bei abfälligen Bemerkungen, ... allein im Dunkeln immer schneller gelaufen? Statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken, können Sie im WENDO-Kurs lernen, effektiv und individuell zu handeln. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken. In Gesprächsrunden finden Austausch über Erfahrungen, juristische Infos sowie Auseinandersetzung mit Frauenbildern und Schuldzuweisungen Raum. WENDO ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkonzept. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

24.6. - 25.6., Fr., 17.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 49 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Lubetzki, Physiotherapeutin, Wendo-Trainerin

Kontakt, Kommunikation

Bitte beachten Sie die Veranstaltungen zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" im Bereich „Erziehungsfragen und Pädagogik".

D 17 200 B **Verständnis für mich - Verständnis füreinander**

Um die Wunden, die uns zugefügt wurden und die wir uns selbst und untereinander immer wieder zufügen, geht es in diesem Seminar. Welche Verletzungen habe ich in meinem Leben erlitten? Wie habe ich damit „überlebt"? Welche Spielräume kann ich heute entdecken, um ein einigermaßen gelingendes, vielleicht sogar zufriedenes Leben zu führen? Diese Themen bilden die Schwerpunkte unserer Arbeit.

2.5. - 30.5., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

D 17 202 B **„Sprich mit mir!" - Partnerschaftliche Kommunikation**

„Mit dem Partner reden" - das scheint so einfach und selbstverständlich zu sein und führt doch so oft zu Missverständnissen. Wie gelingt partnerschaftliche Kommunikation? Welche Regeln sollten beachtet, welche Fallen vermieden werden? Dieses Seminar bietet aufgeschlossenen, neugierigen Paaren jeglichen Alters und Einzelpersonen, die in einer Partnerschaft leben, die Möglichkeit, ihre kommunikativen Fähigkeiten neu zu entdecken und zu verbessern. Forschungen zeigen immer wieder: Die Zufriedenheit in einer Partnerschaft hängt ganz entscheidend vom Kommunikationsverhalten der Partner ab. Entdecken Sie in diesem Kurzseminar, wie Kommunikation Ihre Partnerschaft bereichern kann!

7.5., Sa., 10 - 13.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Anne Peters, Dipl.-Sozialpädagogin, Dr. Dagmar Müller, Dipl.-Psychologin

D 17 204 B **Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP)**

NLP, vor 30 Jahren in den USA entwickelt, ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe die Teilnehmenden ihr kommunikatives Verhalten optimaler gestalten können. Die Orientierung erfolgt an den schon vorhandenen eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten, die auf eine neue überraschende Weise genutzt werden können. Es werden Informationen zu Geschichte, Gegenstand und Methode des NLP vermittelt. In kleinen Gruppen werden grundlegende Übungen zu den Schwerpunkten Rapport, Submodalitäten, Pacing und Leading durchgeführt. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre kommunikative Wirkung verbessern möchten, besonders für professionelle Kommunikatoren wie Führungskräfte, Pädagogen, Psychologen, Berater/-innen und Therapeut/-innen.

27.5. - 29.5., Fr., 17.30 - 21.30 Uhr / 17 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 17 206 B (NEU) **Erfolgreiche Kommunikation**
Dieser Workshop soll Ihnen zeigen, wie Sie zukünftig noch besser mit Ihren Mitmenschen kommunizieren können und die Gedanken- und Gefühlswelt des Anderen besser verstehen. Dabei werden wir durch einen aktiven Austausch die „Landkarten" verschiedener Typ-Menschen kennenlernen und damit Konflikte, Probleme und Unstimmigkeiten in der Zukunft besser bewältigen. Anhand verschiedener Kommunikationsmodelle, Gesprächsstilen und Konfliktlösungstechniken wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen noch besser gestalten können.
7.6., Di., 18.15 - 21.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

D 17 208 B **Psychologie als Lebenskunst! Eine kleine Pannenhilfe im Alltag**
Leben ist Problemlösen. Alte Muster verhindern oft den Umgang mit neuen Situationen. Mit Erich Fromm („Die Kunst des Liebens", „Haben oder Sein") und Paul Watzlawick („Anleitung zum Unglücklichsein") wollen wir den Tücken des Alltags begegnen. Anhand von Fallbeispielen und humorvollen Videospots lernen wir schwierige Situationen zu verstehen, Veränderungen anzudenken und das Selbst wachsen zu lassen. Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor.
24.6., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

D 17 210 B **Single trifft Single! - Amüsante Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Tipps für Flirt und Lebensgestaltung**
Die Veranstaltung bietet Gelegenheit, miteinander über Freud und Frust des Single-Lebens zu reden, sich ausgiebig über die Thematik zu informieren und Gleichgesinnte zu treffen. Diskutiert werden u. a. Thesen aus der populärwissenschaftlichen Literatur zu den Themen „Frust und Lust der Singles", „Die Kunst des Lebens", „Flirt und Kontakt". Humorvolle Videoeinspielungen garantieren, dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt.
25.6., Sa., 13 - 17 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

2. Gemeinsamer Sprachenkongress

der Landesverbände Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen am 23. und 24. September 2011 in der Volkshochschule Leipzig

Am 23. und 24. September 2011 führen die Volkshochschulverbände in Mitteldeutschland ihren zweiten gemeinsamen Sprachenkongress in der VHS Leipzig durch.

Unter dem Motto „Sprachen verbinden" bieten wir Ihnen Veranstaltungen, die Sprachen mit Beruf, Kultur, Gesellschaft, Gesundheit verbinden und zukunftsweisende Ansätze aufzeigen. Wir planen 50 Workshops in 10 Sprachen sowie fachwissenschaftliche Vorträge, Foren zu aktuellen Themen, viele Kontakt- und Austauschmöglichkeiten, ein interessantes Rahmenprogramm und vieles mehr!

Wir laden alle Interessierten schon jetzt herzlich ein.

Sächsischer SVV Volkshochschulverband e.V.
Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V.
Thüringer tvv Volkshochschulverband e.V.

Natur und Umwelt, Verbraucherfragen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Naturwissenschaften

D 18 002 Z (NEU) **Panzerfische, Dinosaurier und Riesenfaultiere - Einführung in die Paläontologie der Wirbeltiere**

Wirbeltiere sind ein Erfolgsmodell der Evolution. Zu den rekordverdächtigen Vertretern zählen riesige Panzerfische aus den Meeren des Devons, das Riesenamphibium Mastodonsaurus aus dem Keuper, Dinosaurier und riesige Meeresechsen aus dem Erdmittelalter sowie Laufvögel und Riesenfaultiere aus dem Tertiär. Sie lernen die wichtigsten Wirbeltiergruppen der Erdgeschichte - Fische, Amphibien, Reptilien, Dinosaurier, Säugetiere und Vögel - kennen.

14.3. - 28.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Laaß, Dipl.-Geologe

D 18 004 Z (NEU) **Einführung in die Astronomie - Grundlagen der Himmelsbeobachtung**

Allgemein verständlich werden Sie in die Astronomie eingeführt. Neben der theoretischen Behandlung von Planeten, Sternen und Galaxien wird in einem praktischen Teil des Kurses der Umgang mit Sternenkarten, die Orientierung am Nachthimmel und die Arbeit mit Fernrohren besprochen. Letzter Rücktritt: 10.3. 15 EUR

19.3., Sa., 10 - 16 Uhr Einführung, Sternwarte;
25.3. Fr., 19.30 - 21 Uhr Himmelsbeobachtung
Sternwarte Schkeuditz, Bergbreite 1 Herr Schilling, Sternwarte Schkeuditz

D 18 006 Z (NEU) **Geheimnisse des Weltalls - mit neuen Erkenntnissen aus der Weltraumforschung**

Wir und der Kosmos - Können wir das, was die moderne Physik und Kosmologie hervorgebracht haben, noch verstehen? - Raum und Zeit - Relativität - Schwarze Löcher - Sind wir allein im All? - Außerirdisches Leben? - Zu Erkenntnissen der Weltraumforschung.

24.3., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

D 18 008 Z **Streifzüge in die Unendlichkeit**

Ist das Weltall unendlich groß? Hat die Zeit einen Anfang, kann sie jemals zu Ende gehen? Sind Materie, Raum und Zeit unendlich teilbar? Ist unendlich langes Leben möglich? Gibt es noch mehr als das Unendliche? Mathematik und Naturwissenschaft haben zu diesen Fragen viel Interessantes zu sagen. Einiges Grundlegende und Aktuelle davon wird allgemein verständlich dargelegt und diskutiert.

28.3., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 18 010 Z **(NEU)** **Die berühmtesten Zahlen, die Vermehrung von Kaninchen und die schönste Gleichung der Mathematik**

Was hat all dies miteinander zu tun und was mit Fichtenzapfen? Derartige Fragen betreffen den goldenen Schnitt, die Wurzel aus 2, die Kreiszahl Pi und die Eulersche Zahl e. Hinter diesen Fragen verbergen sich interessante Geschichten und die Aussagen stehen in einem Zusammenhang. Manche Eigenschaften sind verborgen; wir wollen sie aufdecken. Dies bereitet Freude, vermittelt uns einen Eindruck von der Schönheit der Mathematik und verdeutlicht die Bedeutung dieser Zahlen in Natur und Gesellschaft.

4.4., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 18 012 Z **Farbe - ein wichtiger Bestandteil unserer Welt**

Farbe ist eine Empfindung, keine Oberflächeneigenschaft. Mit unserer Wahrnehmung färben wir uns die Welt bunt. Wir wollen die Natur der Farbempfindung besser kennenlernen, indem wir das Sehen von Farbenblinden, von Tieren und von Synästhesisten näher betrachten. Wir beschäftigen uns mit den Farbsystemen im Überblick und lernen die kennen, die heute von Bedeutung sind. Wir erfahren Farben als ein wichtiges Gestaltungsmittel, lernen Farbharmonielehren und Farbentrends kennen.

6.4. - 20.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Eva Lübbe

D 18 014 Z **(NEU)** **Wunderkinder in der exakten Wissenschaft**

Wunderkinder gab es auch unter bahnbrechenden Mathematikern und Physikern. So hatte Thomas Young bereits als Zweijähriger lesen gelernt und beherrschte 14-jährig sechs Sprachen, William Hamilton beherrschte als 12-Jähriger zwölf Sprachen, weithin bekannt ist die frühe mathematische Begabung des Carl Friedrich Gauß. Außer diesen sind Niels H. Abel, Ramanujan, Wolfgang Pauli, John von Neumann und Paul Erdös zu besprechen, wobei sowohl biografische Fakten als auch deren Verdienste behandelt werden.

2.5., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

Dr. rer. nat. Karl-Peter Dostal, Philosophie, Natur

Meine Beziehungen zur Leipziger Volkshochschule begannen schon vor etwa 60 Jahren: Damals hatte mich als ungefähr 12-Jähriger meine Mutter zum Beispiel zu einem Kurs über Musiktheorie mitgenommen. Nach dem Abitur an der Thomasschule studierte ich Physik und hörte gleichzeitig vier Semester Musikgeschichte an der Leipziger Musikhochschule. Anfang der 1960er Jahre durfte ich noch als Student an der Volkshochschule mehrere Physik-Kurse für Abendschüler geben. Als Diplom-Physiker arbeitete ich knapp 30 Jahre im Institutenkomplex Permoserstraße auf mehreren Gebieten der Isotopen- und Strahlenforschung und hatte Lehraufträge an der Universität (mathematische Methoden der Elektrotechnik) und im Literaturinstitut (philosophische Probleme der Physik). 1989 beteiligte ich mich an der friedlichen Revolution. Anschließend ließ ich mich in Kassel zum Oberstufenlehrer ausbilden. Wieder in Leipzig, befasste ich mich unter anderem intensiv mit Spiritualität und absolvierte eine Ausbildung zum Meditationslehrer. Meine vielseitigen Interessen spiegeln sich in meinen Volkshochschul-Kursen wider: Es sind vor allem Themen zur Physik und ihren Grenzgebieten, zur Physikgeschichte, Mathematik, Musik und zur Stellung und Verantwortung des Menschen in der Welt.

D 18 016 Z (NEU) **Bedeutende Frauen in der Physik**

Noch bis vor einigen Jahrzehnten wurden Frauen in der westlichen Wissenschaft diskriminiert. Dennoch erzielten einige Wissenschaftlerinnen schon früher herausragende Leistungen und im 20. Jahrhundert trugen Physikerinnen erheblich zum Erkenntnisfortschritt bei. Vorgestellt werden im Vortrag die Biografien, Schwierigkeiten und Verdienste der Hypatia, Emilie du Châtelet, Marie Curie, Irène Joliot-Curie, Emmy Nöther, Lise Meitner, Rosalind Franklin, Maria Göppert-Mayer, Chien-Shiung Wu und Jocelyn Bell-Burnell.

16.5., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

1

Natur, Wandern

D 18 102 Z **Durch den Lützschenaer Park und seine Umgebung**

Wir besichtigen die naturnahe Parkanlage des Herrn Speck von Sternburg mit dem angrenzenden Polenz, dem Schlossweg, Forstweg und der Waldspitze. Wir laufen nach Böhlitz-Ehrenberg bis zur alten Flutrinne der Luppe; vorbei am Pfarrholz.

Hinweis: Die Führung findet auch bei „schlechtem" Wetter statt. Bitte festes Schuhwerk anziehen! Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).

12.3., Sa., 14 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 13.55 Uhr, Haltestelle Straßenbahnlinie 11,
Lützschena, An der Schäferei Konrad Falkenberg

D 18 104 Z **Obstbaumschnitt - praktische Anleitung für Hobbygärtner**

Falls Ihr Obstbaum zu viele Wasserschosser bildet oder zu wenige Äpfel trägt, erhalten Sie im Kurs Antworten auf Ihre Fragen mit dem Schwerpunkt Kernobst und Hochstämme. Der Freitagabend dient der theoretischen Vermittlung von Fachkenntnissen. Am Sonnabend haben Sie nach einer kleinen Führung durch die Obstanlage (Streuobstwiese des BUND Leipzig im Stadtteil Stahmeln am Ufer der Elster) und einer Schnittdemonstration die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kenntnisse unter fachlicher Anleitung in die Praxis umsetzen.

Bitte bringen Sie am zweiten Tag Arbeitskleidung und eigenes Schnittwerkzeug (falls vorhanden) mit.

18.3., Fr., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung;
19.3., Sa., 10 - 14 Uhr Praxisteil, Obstanlage Stahmeln
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Björn Burmeister,
Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

D 18 106 Z **Kletterkurs in Leipzig**

In einem Schnupperkurs wollen wir Ihnen diesen Sport in der Senkrechten vorstellen. Sie erlernen die grundlegenden Knoten sowie die Handhabung von „Seil und Haken". Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen gelegt und alle weiteren Absprachen getroffen. Im Praxisteil wird an einer künstlichen Kletteranlage in Leipzig dann vor allem geklettert. Der Kletterabend ist geeignet für Erwachsene bis ca. 70 Jahren sowie Kinder ab ca. 9 Jahren (in Begleitung) und wird von einem lizenzierten Kletterlehrer durchgeführt. Neben dem Seminarentgelt fallen für den Kurs Unkosten von 29 EUR an (Eintritt Kletteranlage, Leihausrüstung, Kurs, Kletterlehrer, Versicherung). Diese bezahlen Sie beim Vorbereitungstreffen. Letzter Rücktritt: 15.3.

30.3., Mi., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 1.4., Fr., 17 - 19.30 Uhr, Kletterkurs 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

D 18 110 Z (NEU) **Als der Harz noch eine Insel war - auf den Spuren der Kreidezeit im nördlichen Harzvorland**

In der Kreidezeit waren große Teile Mitteleuropas vom Meer überflutet. Der Harz war zu dieser Zeit eine Insel, auf der Dinosaurier lebten. Während einer eintägigen Exkursion erkunden wir geologische Aufschlüsse aus dieser Zeit. Dazu zählen kreidezeitliche Meeresablagerungen im nördlichen Harzvorland und Relikte der ehemaligen Brandungszone des Kreidemeeres am Harzrand. Darüber hinaus besuchen wir einen aufgelassenen Steinbruch, welcher aufgrund der hervorragend fossil überlieferten Dünenvegetation weltberühmt geworden ist, sowie eine ehemalige Tongrube, in welcher Blätter der ältesten Laubbäume der Erdgeschichte gefunden wurden.
Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten. Jeder Teilnehmende erhält einen Exkursionsführer sowie Anfahrtsskizzen zu den aufgesuchten Exkursionspunkten.
Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung, Geologenhammer, Bau- oder Fahrradhelm denken! Letzter Rücktritt: 25.3.
9.4., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Treff: 9 Uhr in Osterwieck, Aldi Parkplatz, Bahnhofstraße Michael Laaß, Dipl.-Geologe, Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

D 18 114 Z **Über den Bienitz**

Wir laufen durch das südliche Ende einer Endmoräne, welche die Gletscher der Saale-Eiszeit hinterlassen haben. Der Bienitz hat seinen ganz besonderen Reiz in seiner Vielgestaltigkeit. Der kleine Fluss Tschampert und das sehr hoch stehende Grundwasser mit seinen vielen Quellen haben in der jüngeren Erdgeschichte eine weltweit einmalige Landschaft geschaffen. Vor allem die Botanik, aber auch Geologie und Kulturgeschichte kann man hier gut beobachten. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen. Unser Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.
Bitte ziehen Sie entsprechendes Schuhwerk an. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).
9.4., Sa., 14 - 17.30 Uhr / 4 Ustd. 7 EUR
Treff: 13.55 Uhr, Endhaltestelle Straßenbahnlinie 7, Gundorf/Burghausen Konrad Falkenberg

D 18 116 Z **Kletterkurs „Sicher auf dem Klettersteig"**

Am Einführungstag beschäftigen wir uns mit Ausrüstungsfragen, Routenauswahl und Gefahren auf Klettersteigen. Wir treffen Absprachen für unseren Aktivkurs und die eigenständige Anreise am Samstag. Unsere Exkursion führt zu einem mittelschwierigen Klettersteig (bei Chemnitz oder in die Sächsische Schweiz). Sie werden von einem erfahrenen, lizenzierten Ausbilder begleitet und können die erlernten Techniken in der Praxis ausprobieren sowie den Umgang mit der Klettersteigausrüstung trainieren.
Für den Aktivkurs am Samstag fallen Unkosten von 44 Euro an (komplette Leih-Ausrüstung, Kletterlehrer, Versicherung). Bitte beim Vorbereitungstreffen bezahlen. Letzter Rücktritt: 30.3.
12.4., Di., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung;
17.4., So., 7 - 17 Uhr, Praxisteil 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

D 18 118 Z **Höhlenexkursion Sächsische Schweiz**

Einige der kleinen Elbsandstein-Höhlen werden Sie während einer erlebnisreichen Wanderung mithilfe eines erfahrenen Höhlenführers erkunden. In der bizarren Felsenwelt entdecken Sie am Wegesrand geologische Spuren der Höhlenentstehung und unter Tage fossile Abdrücke sowie den einen oder anderen Höhlenbewohner. Sie erwartet ein interessanter Tag mit Höhlen, die aufrecht begangen werden können, aber auch abenteuerliche Kriechgänge und enge Spalten. Die kurzweilige, etwa 5-stündige Tour ist auch gut geeignet für Familien mit Kindern ab ca. 9 Jahren.
Helm und Lampe werden gestellt. Im Vorbereitungsseminar erfolgt die genaue Absprache für die Exkursion sowie die Bezahlung des zusätzlichen Unkostenbeitrages (pro Person 30 EUR; Kinder bis 14 Jahre 20 Prozent ermäßigt, Anteil Fahrtkosten 10 EUR). Mögliche Mitfahrgelegenheiten werden zusammengestellt. Letzter Rücktritt: 30.3.
13.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 16.4., Sa., 7 - 17 Uhr, Exkursion 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

Das Naturschutzgebiet Papitzer Lachen in abendlicher Stille
In der stillen Abendzeit laufen wir durch den Park Altscherbitz bis zum Naturschutzgebiet Papitzer Lachen und belauschen die Natur. Lassen Sie sich überraschen.

D 18 120 Z **Das Naturschutzgebiet Papitzer Lachen in abendlicher Stille**
3.5., Di., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: 18.55 Uhr, Haltestelle „Altscherbitz", Linie 11 Konrad Falkenberg

D 18 121 Z **Das Naturschutzgebiet Papitzer Lachen in abendlicher Stille**
8.6., Mi., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: 18.55 Uhr, Haltestelle „Altscherbitz", Linie 11 Konrad Falkenberg

D 18 122 Z **(NEU) Kanutour in Leipzig - für Anfänger/-innen geeignet**

Der Begleiter der Tour gibt eine kurze Einführung in die Kanadiertechnik. Danach beginnt der Praxisteil auf dem Elsterflutbecken. Am Leipziger Kanu Club LKC tragen wir gemeinsam die Boote um und etwas schneller geht es weiter auf der Weißen Elster. Wir tauchen ein in die Leipziger Wildnis und passieren kleinere Stromschnellen. Schönste Natur wird bald abgewechselt von urigen, alten Industriegebäuden (Plagwitz). Die Tour endet am Ausgangsort.
Es paddeln drei Personen in einem Boot. Kinder bis 14 Jahre zahlen 20 Euro. Letzter Rücktritt: 5.5.
21.5., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Treff: 9.50 Uhr, Rennbahnsteig, Wundtstraße 4 Lutz Franke

D 18 124 Z **Reise in das Erdmittelalter - Geologie des Saale-Unstrut-Triaslandes**
Die Sedimente des Geoparks „Saale-Unstrut-Triasland" geben einen einzigartigen Einblick in die wechselvolle erdgeschichtliche Entwicklung Mitteldeutschlands im frühen Mesozoikum. Auf kurzen Wanderungen erkunden wir Ablagerungen aus der Zeit des Buntsandsteins mit fossilen Sanddünen, Wüsten- und Playa-Sedimenten sowie Meeresablagerungen des Muschelkalks. Wir werden dabei auch Relikte früherer Erdbeben sehen sowie Phänomene der Verkarstung wasserlöslicher Gesteine kennenlernen.
Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten. Jeder Teilnehmende erhält einen Exkursionsführer sowie Anfahrtsskizzen zu den aufgesuchten Exkursionspunkten. Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung, Geologenhammer, Bau- oder Fahrradhelm denken! Letzter Rücktritt: 12.5.
28.5., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 23 EUR
Treff: 9 Uhr, Parkplatz am Bahnhof Nebra Michael Laaß, Dipl.-Geologe,
Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

D 18 126 Z **Führung durch den Braunkohletagebau Amsdorf**

Dieser Tagebau ist einer der wenigen noch im Abbau befindlichen Tagebaue Mitteldeutschlands. Wir haben die Möglichkeit, uns vor Ort über die Förderung der eozänen Braunkohle zu informieren sowie die Gerätetechnik und Braunkohleflöze im Anstehenden zu sehen. Anschließend besteht die Möglichkeit, in oligozänen Meeressanden nach fossilen Schnecken, Muscheln und Haifischzähnen zu suchen. Mineraliensammler können hier auch Gipskristalle finden. Im Anschluss an die Tagebauführung besteht die Möglichkeit, eine äußerst sehenswerte Sammlung mit Mineralien und Fossilien aus dem Tagebau Amsdorf zu besichtigen.

Fahrtkosten und der Eintritt in den Tagebau (5,- Euro) sind nicht im Entgelt enthalten. Die Anreise erfolgt individuell. Bitte an wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Geologenhammer, Bau- oder Fahrradhelm denken! Den genauen Führungstermin finden Sie ab März 2011 auf unserer Internetseite bzw. können Sie ihn dann auch in der VHS erfragen.

Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 19 EUR

Treff: 9 Uhr, Gästeparkplatz der Firma Romanta, Amsdorf Michael Laaß, Dipl.-Geologe, Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

E 18 120 Z **Höhlenexkursion Sächsische Schweiz**

Einige der kleinen Elbsandstein-Höhlen werden Sie während einer erlebnisreichen Wanderung mithilfe eines erfahrenen Höhlenführers erkunden. In der bizarren Felsenwelt entdecken Sie am Wegesrand geologische Spuren der Höhlenentstehung und unter Tage fossile Abdrücke sowie den einen oder anderen Höhlenbewohner. Sie erwartet ein interessanter Tag mit Höhlen, die aufrecht begangen werden können, aber auch abenteuerliche Kriechgänge und enge Spalten. Die kurzweilige, etwa 5-stündige Tour ist auch gut geeignet für Familien mit Kindern ab ca. 9 Jahren.

Helm und Lampe werden gestellt. Im Vorbereitungsseminar erfolgt die genaue Absprache für die Exkursion sowie die Bezahlung des zusätzlichen Unkostenbeitrages (pro Person 30 EUR; Kinder bis 14 Jahre 20 Prozent ermäßigt, Anteil Fahrtkosten 10 EUR). Mögliche Mitfahrgelegenheiten werden zusammengestellt. Letzter Rücktritt: 20.10.

2. 11., Mi., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung, 5. 11. Sa., 7 - 17 Uhr, Exkursion 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

E 18 122 Z **Kletterkurs in Leipzig**

In einem Schnupperkurs wollen wir Ihnen diesen Sport in der Senkrechten vorstellen. Sie erlernen die grundlegenden Knoten sowie die Handhabung von „Seil und Haken". Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen gelegt und alle weiteren Absprachen getroffen. Im Praxisteil wird an einer künstlichen Kletteranlage in Leipzig dann vor allem geklettert.

Der Kletterabend ist geeignet für Erwachsene bis ca. 70 Jahren sowie Kinder ab ca. 9 Jahren (in Begleitung) und wird von einem lizenzierten Kletterlehrer durchgeführt. Neben dem Seminarentgelt fallen für den Kurs Unkosten von 29 EUR an (Eintritt Kletteranlage, Leihausrüstung, Kurs, Kletterlehrer, Versicherung). Diese bezahlen Sie beim Vorbereitungstreffen. Letzter Rücktritt: 20.10.

3.11., Do., 18 - 19.30 Uhr, Einführung, 4.11., Fr., 17 - 19.30 Uhr, Kletterkurs 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

Verbraucherfragen

D 18 202 Z (NEU) **Sicher mobil - ein Leben lang**

Wir sind alle Verkehrsteilnehmende - mit dem Auto, dem Rad, der Straßenbahn oder zu Fuß. Ein speziell ausgebildeter Moderator vermittelt Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme. Folgende Themen können besprochen werden: Technik und Ausstattung verschiedener Verkehrsmittel, Sicht und Wetter sowie neue rechtliche Regeln. Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit ihren konkreten Problemen und Ängsten im Straßenverkehr auseinander und diskutieren und erarbeiten gemeinsam Lösungen.

7.3., Mo., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Dieterich, Fahrlehrer

D 18 204 Z **Seminar für entspanntes Fliegen**

Das Seminar führt Sie tiefer in die Teilgebiete der Fliegerei ein und hilft Ihnen, besser mit Ihrer Flugangst umzugehen. Im Gespräch werden alle Fragen ohne Tabus beantwortet. Es wird Ihre Überzeugung wachsen, dass die statistisch belegte extrem hohe Flugsicherheit in einer sehr gut entwickelten Sicherheitsstrategie begründet ist.

Sa., 2.4., 10 - 14 Uhr, So., 3.4., 10 - 14 Uhr 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Plesse, Berufsflugzeugführer; Dipl.-Kulturwissenschaftler

Praxisseminare für Heimwerker

In Kooperation mit dem OBI-Markt Leipzig bietet die Volkshochschule Praxiskurse für Heimwerker an. In den Angeboten werden die erforderlichen theoretischen Grundlagen und bautechnischen Anforderungen ebenso vermittelt wie auch praktische Anleitung gegeben. Es wird die Benutzung spezieller Werkzeuge erlernt und die Handwerkstechniken werden geübt. Auch auf die Vermeidung von Fehlern wird aufmerksam gemacht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach dem Besuch des Praxisseminars einen OBI-Warengutschein in Höhe von 10 EUR als Rückvergütung.

D 18 206 Z **Trockenbau - Dach- und Innenausbau**

Am Ende dieses Kurses haben Sie ein Metall-Ständerwerk bzw. eine Trockenbauwand mit einer Ecke oder einem Wandanschluss errichtet und kennen sich mit der Anwendung des Metallsystemausbaus aus.
Letzter Rücktritt: 16.3.

26.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 18 208 Z **Energiesparen und Gebäudedämmung**

Es geht um Wärmedämmtechniken am Dach, im Keller und an der Fassade. Wo gibt es Energiesparpotenziale? Wie kann man sie erschließen? Welche Vor- und Nachteile haben die unterschiedlichen Dämmarten? Sie erfahren Wissenswertes über den Energiesparpass und erhalten viele Tipps zum Energiesparen im Haushalt u. a. beim Türabdichten und beim Einbau neuer Fenster. Letzter Rücktritt: 31.3.

9.4., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 18 210 Z **Fliesen legen - Grundkurs**

Das Fliesenlegen beginnt mit der für den Zweck richtigen Auswahl der Fliesen und des passenden Klebers. Aber auch die rechnerische Planung und Einteilung von Flächen sowie die Zusammenstellung der Materialliste werden erläutert. Im praktischen Teil können Sie selbst Fliesen schneiden, ansetzen, verfugen und Dehnungsfugen mit Silikon sowie das Einarbeiten von Eckschutzschienen probieren. Letzter Rücktritt: 28.4.
7.5., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 18 212 Z **Fliesen legen - Aufbaukurs**

Den Grundkurs zu besuchen wird empfohlen, denn es wird weiterführendes Wissen vermittelt z. B. über Fliesenformen und -formate, Bordüren, Mosaikfliesen, unterschiedliche Fugenbunde und Diagonalverlegung. Letzter Rücktritt: 12.5.
21.5., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 18 214 Z **Regenwassernutzung und Brunnenbau**

Es gibt viele gute Gründe, die für das Auffangen von Regenwasser und den Bau eines eigenen Brunnens und das Nutzen von Grundwasser sprechen: Kosten, Optimierung des Wasserverbrauchs sowie Ökologie. Im Kurs geht es um die technischen Möglichkeiten und gesetzlichen Regelungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet. Letzter Rücktritt: 15.6.
25.6., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 Dozententeam

VHS-Extra

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Erzählcafé

D 19 002 Z Erzählcafé

Das Angebot richtet sich an Menschen jeder Generation. Alle 14 Tage haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, sich zu unterschiedlichen Themen mit ihren Erfahrungen, Interessen und Geschichten einzubringen. Gemeinsam werden zu Semesterbeginn die Themen festgelegt und ggf. aufgrund aktueller Ereignisse variiert. Für eine angenehme Gesprächsatmosphäre mit Kaffee und Kuchen sorgen die Kursleiterinnen und die Teilnehmenden gemeinsam.
1 Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen sind im Entgelt bereits inkludiert.
Termine: 14-täglich
17.3. - 23.6., Do., 14 - 17 Uhr / 32 Ustd. 40 EUR
31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5., 9.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Hein, Ariane Kromat

Angebote für Frauen

D 19 101 Z 100 Jahre Frauentag

Er polarisiert - dieser Tag, der heimlich gefeiert wurde, den man/frau ignorierte, der verboten und sogar verordnet wurde. Wir wollen uns gemeinsam an die Geschichte und Ursprünge des Frauentags erinnern, an Frauen, die für uns Bedeutung hatten und haben, und wir wollen natürlich gemeinsam feiern. „Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen. Sie bekommen nichts." Simone de Beauvoir.
Bitte vorher anmelden.
8.3., Di., 20 - 23 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 Beate Tischer

D 19 102 Z Frauenstammtisch

Frauen jeden Alters treffen sich einmal monatlich an jedem ersten Dienstag zu ihrem Stammtisch. Die Themen legt die Gruppe zum Semesterbeginn jeweils fest. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Aktivitäten und Gespräche auf kulturellen, politischen oder anderen Gebieten. Das Thema des Abends füllt den ersten Teil des Treffens - ungefähr 90 Minuten. Danach erfolgt eine zwanglose Öffnung. Für die meisten Frauen ist das Kennenlernen anderer Frauen sehr bereichernd, egal ob sie neu nach Leipzig gezogen sind oder schon immer hier leben.
Neueinstieg ist nur nach persönlicher Absprache (123-6043) möglich.
Eine Anmeldung ist erforderlich!
5.4. - 5.7., Di., 20 - 23 Uhr / 16 Ustd. 8 EUR
3.5., 7.6.
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 und andere Orte Beate Tischer

D 19 104 Z (NEU) **Mammografie?**
Frauen ab 50 werden alle zwei Jahre zur Mammografie eingeladen. In dem Einladungstext zu dieser Röntgenuntersuchung der Brust heißt es, dass diese Untersuchung die Sterblichkeit an Brustkrebs deutlich senken kann. Aber ist das tatsächlich so? Internationale Studien belegen, dass es neben zusätzlichen, durch das Röntgen induzierten Krebsfällen, zu vielen unnötigen Eingriffen kommt.
16.3., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Eva Lübbe

D 19 106 Z (NEU) **Frauen in der Mitte des Lebens - Wechseljahre als Chance**
Die Veranstaltung richtet sich an Frauen ab 40, für die Wechseljahre, Ablösung der Kinder, Neuorientierung in Partnerschaft und/oder Leben zu Themen werden. Inhalte der Veranstaltung sollen die seelischen Botschaften der Wechseljahre und deren positive Nutzung für die Gestaltung der zweiten Lebenshälfte sein. Dabei bezieht sich die Kursleiterin sowohl auf eigene Erfahrungen als auch auf Literaturstudien.
4.4. - 11.4., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Paul, Familientherapeutin

D 19 108 Z **Mystik - ein Studientag im Kloster Helfta / Sachsen-Anhalt**
Mystik gab es zu allen Zeiten und in allen Religionen. Welche Menschen machen „mystische" Erfahrungen? Sind Frauen für Mystik besonders offen und begabt? Wir lernen die Mystikerinnen von Helfta kennen und besuchen das wieder neu aufgebaute Kloster. Inhalte: Führung durch Kirche und Klostergelände, Gespräch mit einer Zisterzienserin, Mittagsgebet mit den Schwestern in der Kirche, Ordensleben und Mystik, die Mystikerinnen von Helfta.
Im Entgelt sind keine Fahrtkosten enthalten. Bei individueller Anreise: Treff 10 Uhr vor der Kirche in Helfta; Rückfahrt: 16 Uhr. Letzter Rücktritt: 15.6.
2.7., Sa., 7.30 - 18 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Treffpunkt: 7.30 Uhr, Hauptbahnhof Leipzig, Westhalle (Blumenladen) Susanne Schneider, Theologin

Praxisseminare für Heimwerkerinnen
In Kooperation mit dem OBI-Markt Leipzig bietet die Volkshochschule Praxiskurse für Heimwerker an. In den Angeboten werden die erforderlichen theoretischen Grundlagen und bautechnischen Anforderungen ebenso vermittelt wie auch praktische Anleitung gegeben. Es wird die Benutzung spezieller Werkzeuge erlernt und die Handwerkstechniken werden geübt. Auch auf die Vermeidung von Fehlern wird aufmerksam gemacht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach dem Besuch des Praxisseminars einen OBI-Warengutschein in Höhe von 10 EUR als Rückvergütung.

D 19 110 Z **Keine Angst vorm Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen**
Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen. Letzter Rücktritt: 23.2.
1.3., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 19 112 Z **Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen / Kurs speziell für Frauen**
Hierbei geht es um das Kennenlernen der verschiedenen Tapetenarten und Farben, ihre Verarbeitung, Raumwirkung und Gestaltungsmöglichkeiten. Sie bearbeiten den Untergrund einer Übungswand, tapezieren mit den richtigen Werkzeugen und streichen mit Wand- und Deckenfarben. Auch das Lackieren kann probiert werden. Nach dem Kurs kennen sie u. a. die Bedeutung verschiedener Symbole auf den Produkten. Letzter Rücktritt: 24.2.
5.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 19 114 Z **Wandgestaltung - dekorative Maltechniken und Putze / Kurs speziell für Frauen**

In diesem Kurs geht es um die kreative Gestaltung von Räumen und Wohnaccessoires. Sie können nach der Kursteilnahme z. B. die unterschiedlichsten Streichtechniken anwenden wie die Schwamm-, Wickel-, Wisch- und Folientechnik. Letzter Rücktritt: 3.3.
12.3., Sa., 10 - 15 Uhr / 6,7 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

D 19 116 Z **Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen**

Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet. Letzter Rücktritt: 25.5.
7.6., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21

Bitte beachten Sie auch die Kurse im Gesundheitsbereich: D 30 134 S Qigong, ab D 30 232 S Yoga für Schwange und Yoga für Mutter und Baby sowie D 30 112 S Babymassage, D 31 216 S Gymnastik für Mutter und Kind, D 31 220 S Säuglingsschwimmen, D 32 014 S Naturheilverfahren, D 31 320 S Selbstverteidigung.

Angebote für Männer

D 19 303 Z **Männerstammtisch Leipzig - ein Angebot zum Austausch und Gespräche unter Männern / Veranstaltungsreihe**

Männer sollten mit anderen Männern mehr ins Gespräch kommen über alle Fragen des Lebens, der Familie, der Beziehungen oder des Berufs. Dann entsteht eine andere Sicht auf die Dinge, über sich selbst und als Mann. In einem Kreis von Männern in unterschiedlichen Lebenssituationen lassen sich eigene Erfolge, Probleme und Wünsche oftmals leichter bereden. Das gibt Kraft und Vertrauen in das eigene Männerbild.
Nach 21 Uhr besteht die Möglichkeit zum offenen Ausklang des Abends.
16.2. - 15.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 10 Ustd. 15 EUR
16.3., 20.4., 18.5.
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 und andere Orte LEmann e. V., Dr. Dietulf Sander

D 19 305 Z (NEU) **Für die Jugend einsetzen!**

Aus dem Blickwinkel erfahrener Generationen wird die Jugend heute oft als wesentlich problematischer wahrgenommen als die eigene. Woran könnte das liegen? Und sollten nicht insbesondere Jungen als „Kleine (und größere) Helden in Not" mit ihren spezifischen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung erfahren?
Gesprächspartner: Stefan König, Dipl.-Soz. Päd., Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Jugendamtes Leipzig
16.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 LEmann Netzwerk e. V.

D 19 307 Z (NEU) **Männer und Mode**
Wie ich mich kleide, das hat etwas damit zu tun, wie ich auf andere wirken möchte und führt zurück auf das persönliche Selbst- und Männerbild, also zu der schwierigen Frage: Wer bin ich und Wer will ich sein. Sich dabei typgerecht beraten zu lassen, ist ganz natürlich und hilft seinen individuellen Stil zu finden.
Gesprächspartnerin: Veronika Hoffmann, Farbberaterin
16.3., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 LEmann Netzwerk e. V.

D 19 309 Z (NEU) **Mann - entspann dich doch mal**
Stress ist allgegenwärtig. Gerade uns Männern fällt es anscheinend ziemlich schwer, mal abzuschalten, danach zu fragen, wie es uns geht, und ganz bewusst auf unsere innere Stimme, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu hören. Über kleine effektive Übungen im Alltag wollen wir an diesem Abend sprechen und sie auch ausprobieren.
Gesprächspartner: Simone Feitsch, Beraterin und Coach
20.4., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 LEmann Netzwerk e. V.

D 19 311 Z (NEU) **Wenn die Seele Hilfe braucht**
Hilfe zu suchen und anzunehmen ist nicht immer Mannes-Sache. Vor allem dann, wenn es um Brüche im eigenen Selbstbild, um Partnerbeziehungen geht; man sich verunsichert, verbraucht, aus der Lebensspur geworfen fühlt. Der Griff zum Telefon des Vertrauens oder der Beginn einer Gesprächstherapie fällt schwer. An diesem Abend wollen wir über Hemmnisse, Möglichkeiten und eigene Erfahrungen mit psychotherapeutischer Begleitung sprechen.
Gesprächspartner: Steffen Lehmann, Diplompsychologe
18.5., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 LEmann Netzwerk e. V.

D 19 313 Z (NEU) **Nächstenliebe - Caritas**
Die sozialen Aufgaben und die Verantwortung des Staates stehen derzeit zur Diskussion. Bedürftigkeit kann jeden treffen. Caritas - Nächstenliebe - ist gefragt. Über die Arbeit des Caritasverbandes, über aktuelle soziale Perspektiven, aber auch über persönliches Engagement eines jeden von uns soll an diesem Abend gesprochen werden.
Gesprächspartner: Marcus Zschornack, Sozialarbeiter und Fachbereichsleiter beim Caritasverband Leipzig e. V.
15.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Caritasverband Leipzig, Elsterstraße 15 LEmann Netzwerk e. V.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wunschkurs fehlt?

Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben, informieren Sie sich bitte in Ihrer Nachbarschaftsvolkshochschule oder teilen Sie uns es mit.

Angebote für Menschen mit Behinderung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:
Die folgenden vier Angebote richten sich an Menschen ab 18 Jahren mit einer geistigen Behinderung von mehr als 50 Prozent. Die Teilnehmer/-innen werden von einer Werkstatt, einem Wohnheim, privat oder einer Förderschule abgeholt und wieder zurückgebracht. Diese Orte sind bei der Anmeldung anzugeben. Die Beförderungsleistung ist in den Teilnehmerentgelten enthalten und bezieht sich auf das Stadtgebiet Leipzig. Weitere Einzelheiten sind einem gesonderten Informationsblatt zu entnehmen.

D 19 500 B **Wie funktioniert unsere Stadt? / I**
Die Veranstaltungsreihe gibt Einblicke in wichtige öffentliche Bereiche, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch im Alltag begegnen. Sie werden die Arbeit der Polizei, Feuerwehr, Sparkasse, Post und des Rathauses durch Besuche vor Ort näher kennenlernen. Dabei wird es intensive Nachbereitungen sowie eine allgemeine Einführungs- und Abschlussveranstaltung geben.
Bitte unbedingt ein Getränk pro Sitzung mitbringen!
9.3. - 4.5., Mi., 15.30 - 17 Uhr / 16 Ustd. 10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothee Schöllgen, Anne Kathrin Lözzer

D 19 501 B **Wie funktioniert unsere Stadt? / II**
Diese Veranstaltungsreihe gibt weitere Einblicke in öffentliche Bereiche, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch im Alltag begegnen können. Geplant ist die Besichtigung der Leipziger Stadtbücherei, der Leipziger Verkehrsbetriebe, der Stadtwerke Leipzig und des Klärwerks Rosental der Wasserwerke Leipzig. Dabei wird es wieder intensive Nachbereitungen sowie eine allgemeine Einführungs- und Abschlussveranstaltung geben.
Bitte unbedingt ein Getränk pro Sitzung mitbringen!
4.5. - 6.7., Mi., 15.30 - 17 Uhr / 14 Ustd. 10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothee Schöllgen, Anne Kathrin Lözzer

D 19 503 B **Vollwert und lecker - Alltagstipps für eine gesunde Ernährung**
Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen“ oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch gesunde Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit“ geachtet, d. h., es werden Lebensmittel ausgesucht, die jeder Teilnehmer in erreichbaren Supermärkten kaufen kann. An fünf Nachmittagen stellen Sie unter Anleitung selbstständig Gerichte her, die anschließend beim gemeinsamen Essen verzehrt werden.
16.3. - 13.4., Mi., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Possehn

D 19 504 B **Kochen mit Aldi & Co -**
Alltagstipps für eine preiswerte und ausgewogene Ernährung

Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen" oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch preiswerte und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit" geachtet, d. h., die Lebensmittel werden gemeinsam mit den Teilnehmern im erreichbaren und preiswerten Supermarkt gekauft und anschließend gemeinsam zubereitet und verzehrt.

8.6. - 6.7., Mi., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Possehn

Junge VHS

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung: Heike Büttner Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung: Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: 123-6000

Weitere Kurse der „Jungen VHS" finden Sie in allen Fachbereichen des Gesamtprogramms.

D 19 600 B **Jugendworkshop „Freiwilliges Engagement"**

Du willst Dich ehrenamtlich engagieren, vielleicht einige Zeit im Ausland verbringen? Du suchst nach einer Alternative zum Wehrdienst? Wir haben da was für Dich: In der Infobörse bekommst Du die Gelegenheit, mit ehemaligen Freiwilligen und regionalen Anbietern von Ehrenamts- und Freiwilligendiensten im In- und Ausland ins Gespräch zu kommen. Die Organisationen stellen ihre Projekte vor und beantworten Deine Fragen. Wie läuft ein Freiwilligendienst ab, welche Möglichkeiten und Erwartungshaltungen bestehen? Welche Voraussetzungen braucht ein(e) Freiwillige(r)? Welche rechtlichen und politischen Grundlagen gibt es? Wir laden Dich ein, mit Experten und Freiwilligen über diese und weitere Themen zu diskutieren.

12.3., Sa., 13 - 17.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 19 601 B **Jugendworkshop „Freiwilliges Engagement" - Vorbereitungsgruppe**

Du hast Dich bereits ehrenamtlich engagiert oder warst einige Zeit im Ausland - und möchtest gern über Deine Erfahrungen berichten? Gleichzeitig reizt es Dich, ein Jugendforum mit vorzubereiten und zu gestalten? Dann laden wir Dich in die Vorbereitungsgruppe ein. Sowohl die Inhalte als auch Moderation und Ablauf kannst und sollst Du mitbestimmen.

2.3., Mi., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 19 602 B **Das klingt ja wie ein Traum ...!**
Jugendforum zum bedingungslosen Grundeinkommen

Erst die Arbeit schafft das Einkommen. Sagen unsere Eltern. In der heutigen Gesellschaft, in der sich keiner mehr selbst versorgt, sondern wir uns alle gegenseitig versorgen, in der Informationen, Methoden und Maschinen einen immer größeren Anteil an der Mehrwertbildung ausmachen, wäre es da nicht an der Zeit, jedem Menschen ein Einkommen zu gewähren - unabhängig von dem, was er tut? Ist ein bedingungsloses Grundeinkommen vernünftig? Ist es die zeitgemäße Antwort auf die realen Verhältnisse? Ist Grundeinkommen Gleichmacherei? Ihr seid herzlich eingeladen: Denkt und sprecht mit, diskutiert und träumt.

29.3., Di., 17 - 19.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

1

D 19 603 B **Das klingt ja wie ein Traum ...!**
Vorbereitungsgruppe des Jugendforums zum bedingungslosen Grundeinkommen

Was würdest Du arbeiten, wenn für Dein Einkommen gesorgt wäre? Es beginnt schon mit dem eigenen Denken, was wäre, wenn? Was wären die Konsequenzen, welche Möglichkeiten bietet es? Ist es eine Utopie? Oder sprechen wir an den realen Verhältnissen vorbei, wenn wir uns damit auseinandersetzen? Wir planen eine Veranstaltung zum bedingungslosen Grundeinkommen für Jugendliche und junge Erwachsene. Wir laden euch ein, diese Veranstaltung zu gestalten: Sowohl über die inhaltliche Vorbereitung als auch Moderation und Ablauf könnt und sollt Ihr bestimmen.

17.3., Do., 16 - 18.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 19 604 B **Zivildienst - aber wie?**

Ihr habt Fragen zur Anerkennung als Kriegsdienstverweigerer sowie zur Durchführung des Zivildienstes? Dann kommt in die Volkshochschule! Jeden 1. Donnerstag im Monat in der Zeit von 14 bis 16 Uhr können diese persönlich der zuständigen Regionalbetreuerin des Bundesamtes für den Zivildienst Frau Anke Liebezeit gestellt werden. Ihr könnt hierbei unter anderem Informationen zum Anerkennungsverfahren, zum Einsatz als Zivildienstleistender, zu Stellensuche und -angebot, zur Einberufung, zur freien Heilfürsorge und zur Unterhaltssicherung erhalten.

3.3., 7.4., 5.5., 9.6., 7.7., Do., 14 - 16 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Liebezeit,
Regionalbetreuerin für den Zivildienst des BAZ

D 19 606 B **Babysitterkurs**

Der Kurs wendet sich an Jugendliche, die einen Nebenjob ausüben, als Au-pair ins Ausland gehen oder einen Beruf mit Kinderbetreuung erlernen wollen. Es werden folgende Themen behandelt: Entwicklungsschritte von Kindern, Ernährung, Pflege, Krankheitszustände, Maßnahmen zur Unfallvermeidung, Problemkinder und Beschäftigungsmöglichkeiten von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern.
Kosten für Kopien (ca. 2 EUR) sind im Kurs zu entrichten. Teilnehmer/-innen erhalten einen Ausbildungsnachweis der VHS Leipzig mit ausführlicher Qualifikationsbeschreibung (Gebühr bereits im Entgelt enthalten).
Bitte zu den ersten beiden Veranstaltungen zu „Übungszwecken" eine Babypuppe mitbringen.
Dieser Kurs kostet für Schüler, Studenten und Azubis 33,60 EUR.

17.6. - 8.7., Fr., 16.45 - 20 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Seifert, Heilpädagogin

Prüfungs- und Studienvorbereitung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Mathematik

D 19 701 M **Mathematik zur Vorbereitung auf das Studium, für Angehörige der Bundeswehr und Zivildienstleistende**

Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die nicht sofort im Anschluss an das Abitur ein Studium aufgenommen haben (Bundeswehrangehörige, Zivildienstleistende o. Ä.). Ziel ist es in Vorbereitung eines Studiums die mathematischen Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.
Bitte mitbringen: Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

4.7. - 8.7., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 19 702 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Stoffkomplexe: Differenzial- und Integralrechnung, Grenzwerte, Kurvendiskussionen, Tangentengleichungen, Extremwertaufgaben, Stammfunktionen, bestimmtes Integral, Flächenberechnung, Rotationsvolumen, Analytische Geometrie: Vektoren, Geraden, Ebenen, Kreise, Körper, Lagebeziehungen, Winkelberechnungen
Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Vierfeldertafeln, Zufallsgrößen, Wahrscheinlichkeitsverteilungen, Erwartungswert, Varianz.
Bitte mitbringen: 3 EUR für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

7.3. - 18.4., Mo., 17 - 20.15 Uhr / 28 Ustd. 79,10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 19 703 M **Mathematik Klasse 10 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf die besondere Leistungsfeststellung**

Stoffkomplexe: Terme, Gleichungen und Gleichungssysteme, Beweise, Prozentrechnung, Geometrie, Potenzen, Wurzeln und Logarithmen, Funktionen, Flächen- und Körperberechnungen, Trigonometrie, Stochastik.
Bitte mitbringen: 3 EUR für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

2.3. - 20.4., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 32 Ustd. 90,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Carla Wagner — Telefon: 123-6034

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 130

THEMENBEREICHE

KUNST- UND ARCHITEKTURHISTORISCHE STUDIENREISEN **80**

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE, BILDENDE KUNST **80**

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN **84**

FOTOGRAFIE, FILM **99**

KREATIVES GESTALTEN **106**
Plastisches Gestalten 106
Gestalten mit Natur- und anderen Materialien 108
Textiles Gestalten, Mode, Nähen 113

LITERATUR, KREATIVES SCHREIBEN, THEATER **117**

SPRECHERZIEHUNG, RHETORIK, GEBÄRDENSPRACHE **118**

MUSIK, MUSIKTHEATER, MUSIZIEREN **123**

TANZ **130**

Kunst- und architekturhistorische Studienreisen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Carla Wagner	Telefon: 123-6034
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

KUNSTHISTORISCHE STUDIENREISE

D 20 004 W **Vorbereitungskurs zur Studienreise „Baukunst und bildende Kunst in Lübeck, Schleswig, Hamburg und Worpswede“ mit Prof. Stuhr im Herbstsemester 2011**

Die Studienreise setzt die kunsthistorischen Reisen aus den vergangenen Semestern fort. Geplant ist eine sechstägige Reise vom 29. August bis 3.September 2011 nach Lübeck, Schleswig / Schloss Gottorf, Hamburg und Worpswede. Die wissenschaftliche Gesamtleitung wird Herr Prof. Dr. Michael Stuhr übernehmen. Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts ist das Reisebüro Lipsia Tours International, Katharinenstraße 8. Das ausführliche Studienprogramm erhalten Sie in der VHS oder dem Reisebüro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Der Vorbereitungskurs findet am 22.3. und 29.3., Di., 17 - 19 Uhr statt. Für Teilnehmende, die den Vorbereitungskurs buchen und dann nicht an der Studienreise teilnehmen bzw. bei Ausfall der Reise, wird ein Kursentgelt für den Vorbereitungskurs in Höhe von 16 EUR pro Person erhoben. Bei Buchung der Reise ist dieses Entgelt bereits inkludiert. Bitte melden Sie sich bei Interesse an der Studienreise unbedingt rechtzeitig in der Volkshochschule für den Vorbereitungskurs an, denn nur damit sichern Sie sich die Möglichkeit zur Buchung der Reise. Die verbindliche Buchung für angemeldete Teilnehmende ist am 22.3. zum Vorbereitungskurs möglich.
22.3. und 29.3., Di., 17 - 19 Uhr

Verbindliche Anmeldung nur in der VHS möglich!	16 EUR für Kurs / später im Reisepreis inkludiert
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Prof. Dr. Michael Stuhr

Kunst- und Kulturgeschichte, Bildende Kunst

D 21 008 W **Reisewege zur Kunst Frankreichs**

Einige ausgewählte Kapitel zur Kultur- und Kunstgeschichte Frankreichs geben Einblick in Kunstlandschaften und Kunstzentren unseres Nachbarlandes. Schwerpunkte sind: der Zusammenhang von französischem Lebensstil, der Entwicklung französischer Zentralgewalt und ihrer Rolle für die Kunstentwicklung einerseits wie auch der Entfaltung bürgerlichen Lebensverständnisses und dessen Wirkung auf die Künstler andererseits - Paris und seine zentrale Rolle für die Künstler in den verschiedenen Jahrhunderten - Rodin und die französischen Kathedralen - Die Schlösser an der Loire - Versailles - Die Malerei von Jacques Louis David bis Eugene Delacroix - Die Belle Epoque - Die Impressionisten - Pariser Museumslandschaft u. a.

16.3. - 18.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd.	37 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Siegbert Heinze, Studienrat

D 21 012 W Kleine Baustilkunde - Einführungsvortrag
Allgemeine thematische Einführung zur Baustilkunde mit Erläuterungen zur kunstgeschichtlichen Zuordnung sowie mit gezielten Hinweisen für eigene Stilanalysen. Kurzer Einblick in die griechische und römische Architektur. Literatursammlung zum Thema Baustilkunde.
Bitte 3 EUR für Reader mitbringen.
4.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 014 W Kleine Baustilkunde - Renaissance in Italien
Ausgehend von Florenz entwickelte sich im Italien des 15. Jahrhunderts ein humanistischer Zeitgeist, in dem der Mensch und die Natur sowie das Studium von antiken Bauwerken und Schriften immer mehr in den Focus der Betrachtungen rückten. Die Renaissance-Kunst strebte nach Harmonie und Schönheit. Maß und Proportion wurden zum Grundanliegen der Renaissancearchitektur. Die Bauhauptaufgaben der Renaissance in Italien lagen im Sakral-, Palazzo- und Villenbau. Anhand verschiedener Beispiele wird die baugeschichtliche Entwicklung dieser Gebäudetypen sowie die Rolle ihrer Auftraggeber erläutert.
Bitte 3 EUR für Reader mitbringen.
11.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 016 W Kleine Baustilkunde - Renaissance im deutschsprachigen Raum
Stilanalytische Betrachtung der Baukunst der Renaissance am Anfang der Neuzeit, ausgehend vom Beginn der Entwicklung in Italien. Vorbilder aus der Antike wurden in der künstlerischen Anwendung wieder belebt. Der Profanbau in den Städten und der Übergang vom wehrhaften Burgenbau zur offenen Schlossarchitektur treten jetzt in den Vordergrund. Interessante Baudetails, wie z. B. Sitznischenportale, Wendelsteine oder Giebelgestaltungen erfahren besondere Beachtung.
18.4., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 018 W Antoni Gaudi und seine Werke des Jugendstils in Barcelona
Barcelona ist Millionenmetropole, Hauptstadt des spanischen Kataloniens, Kunst- und Kulturzentrum, besonders geprägt durch die plastisch und organisch geformte und von einer schwunghaften Eleganz charakterisierten, auffälligen Architektur des Jugendstil- und Modernisme-Künstlers Antoni Gaudi. Leben und Wirken des eigenwilligen Charakters Gaudi werden vorgestellt, und auf seine wichtigsten Bauwerke, z. B. die noch im Bau befindliche Kirche Sagrada Familia, die Wohnhäuser Casa Batlló, Casa Milà und der Parc Güell sowie Besonderheiten, wie ein schuppig gedecktes Buckeldach oder die Schlangenbank aus Kachelbruch wird eingegangen.
2.5., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 020 W Kleine Baustilkunde - Klassizismus
Stilanalytische Betrachtung der klassizistischen Baukunst. Eine wieder aufkommende Antikenverehrung hatte die Hinwendung zur klaren und geradlinigen Ausbildung der Bauwerke zur Folge. Schmuckelemente werden nur noch sparsam verwendet. Dafür ist das antike Tempelmotiv, insbesondere die Portikushalle, ein häufig auftauchendes Bauelement bei der Gestaltung und Gliederung von Schlössern und städtischen Bauten. Eingegangen wird auch auf den englischen Landschaftsgarten, unter dem Motto „Zurück zur Natur" und den damit verbundenen romantischen Vorstellungen.
16.5., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 022 W **Kleine Baustilkunde - Historismus und Jugendstil**

Stilanalytische Betrachtung der Baukunst des Historismus bis hin zum Jugendstil. Industrielle Weiterentwicklungen, großes Bevölkerungswachstum und damit verbundene Stadterweiterungen, stellten das Bauwesen vor gewaltige Aufgaben. Die Bebauung der neu erschlossenen Flächen mit Wohnhäusern, Rathäusern, Kirchen, Schulen, Postämtern, Banken und Industriebauten war vorrangigste Bauaufgabe. Bei der Fassadengestaltung bediente man sich bekannter Elemente der vergangenen mitteleuropäischen Stile von der Romanik bis zum Klassizismus. Der sich am Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelnde Jugendstil war ein erster Versuch, die Stilreproduktionen zu überwinden. Geschwungene, florale Formen wurden vorherrschend.

23.5. - 30.5., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

D 21 032 W (NEU) **Anthonis van Dyck (1599-1641) - Meisterschüler Peter Paul Rubens und Hofmaler in England**

Seit etwa 1615 ist van Dyck Mitarbeiter in der Werkstatt von Peter Paul Rubens, wo er Stichvorlagen nach Gemälden zeichnet und den Monumentalstil des großen Meisters effektvoll nachahmt.1632 folgt van Dyck dem Ruf Karls I., für ihn als Hofmaler in London tätig zu sein. Seine repräsentativen Bildnisse des Königs und der adeligen Gesellschaft bringen ihm Verehrung und Wohlstand, der ihm einen luxuriösen Lebensstil ermöglicht. Mit seinen Bildnissen hat van Dyck einen neuen Typus des repräsentativen Adelsporträts geschaffen, der zum Vorbild für die englische Kunst des 18. Jahrhunderts wird, z. B. für Sir Joshua Reynolds.

1.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 034 W (NEU) **Sir Joshua Reynolds (1723-1792) - Erster Präsident der Royal Academy of Arts**

Nachdem William Hogarth der englischen Kunst eine Identität verliehen hatte, ist es Sir Joshua Reynolds gelungen, mit seinen Diskursen die alleinige Autorität innerhalb der englischen Kunsttheorie zu bilden. Ihm selbst gelang besonders gut die Darstellung der Jugendfrische und des naiven Wesens der Kinder, so dass insgesamt Reynolds einer der anerkanntesten Bildnismaler Englands wurde. In dem feinen Gefühl für Formen und in dem kräftigen Vortrag übertraf er alle früheren englischen Maler.

8.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 036 W (NEU) **Heinrich Vogeler (1872-1942) - ein Künstlerleben der Extreme**

Vielseitig begabt wurde Heinrich Vogeler zunächst durch seine Jugendstil-Werke berühmt. Er gehörte zu der ersten Generation der Worpsweder Künstlerkolonie, legendär sind die Treffen auf seinem „Barkenhoff". Er engagierte sich ab etwa 1910 mit Nachdruck im sozialen Bereich, wird durch Kriegserlebnisse zu einem radikalen Pazifisten. Nach Inhaftierung in einer Irrenanstalt bei Bremen entwickelt er soziale Utopien, reiste mehrfach in die Sowjetunion und blieb dort endgültig nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten. Zeitgleich mit dem Einmarsch der Wehrmacht in Russland von Moskau nach Kasachstan deportiert, verstarb er aufgrund körperlicher Schwäche am 14. Juni 1942.

15.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 038 W (NEU) **„Um ein Maler zu sein, muß man mit Strahlen des Lichtes arbeiten“ - Edvard Munch (1863-1944)**

Der norwegische Maler und Grafiker Edvard Munch begründete seinen Ruhm mit expressiven Ausdrucksformen. Er verstand es, menschliche Grunderfahrungen wie Angst oder Einsamkeit mit seinen Werken zu vermitteln. Man muss Munchs Leben kennen, um seine Werke verstehen zu lernen.

22.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 040 W (NEU) **Caravaggio (1571-1610) - Geliebt und angefeindet**

„Alle Werke sind nur Bagatellen, außer, sie wurden vom Leben geschaffen, denn nichts ist besser als der Natur zu folgen.“ Caravaggio war eine der schillerndsten Künstlerpersönlichkeiten des 16. und 17. Jahrhunderts. Wenige Künstler haben wohl die Nachwelt so fasziniert und zu Spekulationen angeregt wie er. Seine exzentrische und tragische Lebensgeschichte scheint sich in seinen Bildschöpfungen widerzuspiegeln, die schon seine Zeitgenossen spalteten.

3.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 042 W (NEU) **Michelangelo (1475-1564) - Die Sixtinische Kapelle**

Ab 1502 schuf Michelangelo die unvergleichlichen Fresken in der Sixtinischen Kapelle. Während die Wandgemälde u. a. von Botticelli, Perugino und Ghirlandaio stammen, schmückte Michelangelo die gesamte Deckenfläche aus. Die Deckenmalereien wurden am 1. November 1512 enthüllt und zeigen Szenen aus der Genesis auf insgesamt 520 qm mit 115 überlebensgroßen Charakteren. Besonders der Ausschnitt „Die Erschaffung Adams“ ist ein weltberühmtes und oft reproduziertes Werk. In dem Vortrag werden auch die spektakulären Restaurierungsarbeiten berücksichtigt.

10.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

D 21 052 W **Atelierbesuche bei Leipziger Künstlerinnen und Künstlern**

Kunst dort kennen zu lernen, wo sie produziert wird, ist eine ganz besondere Erfahrung. Anders als in der Galerie oder dem Museum bietet das Künstleratelier die Möglichkeit, sich mit Kunst dort auseinander zusetzen, wo sie entsteht. Als Teilnehmende des Kurses können wir ungezwungen und im kleinen Kreis mit den Künstlern ins Gespräch über ihr Schaffen kommen. Eine Einführungsveranstaltung in der VHS stimmt auf die Künstler und ihre Werke ein, denen Sie dann im Atelier begegnen. Dieses Mal sind Gudrun Petersdorff (Malerin), Andreas Wünschirs (Fotograf) und Elisabeth Howey (Bildhauerin) dabei.

2.5. Mo., 18.30 Uhr Einführung in der Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, danach drei Atelierbesuche geplant für 9.5., 16.5., 23.5., 18 EUR
Atelieradressen werden bei der Einführungsveranstaltung benannt.

Thomas Staudt, Magister der Philosophie, Journalist,
Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Malen, Zeichnen, Drucken

Malen und Zeichnen für Senioren
Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.

D 22 002 W **Malen und Zeichnen für Senioren**
Kurstage: 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 11.5., 25.5., 8.6., Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

D 22 004 W **Malen und Zeichnen für Senioren**
Kurstage: 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5., 18.5., 1.6. Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

D 22 006 W **Malen und Zeichnen für Senioren**
Kurstage: 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 9.5., 23.5., 6.6., Mo., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

Bildnerisches Gestalten für Senioren
Die Freude am Experimentieren mit Farben und verschiedenen Techniken steht im Vordergrund. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (kein akademischer Unterricht). Neben dem Angebot der Kursleiterin werden auch Wünsche der Teilnehmende/innen berücksichtigt.
Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen. Kosten dafür (ca. 5 EUR) sind im Kurs zusätzlich zu entrichten.

D 22 012 W **Bildnerisches Gestalten für Senioren**
7.4. - 16.6., Do., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 22 014 W **Bildnerisches Gestalten für Senioren**
7.4. - 16.6., Do., 11 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 22 016 W **Bildnerisches Gestalten für Senioren**
12.4. - 14.6., Di., 10.30 - 12 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 22 018 W **Freies bildnerisches Gestalten zur Literatur**

Literatur als Inspirationsquelle für eigenes bildnerisches Gestalten ist das Thema des Workshops. Nach eigener Wahl bringen Sie zum Einführungsabend am Freitag entweder ein Gedicht, einen Roman, eine Kurzgeschichte etc. mit, um gemeinsam eine mögliche Bildintention und Anregungen zu konkreten bildhaften Umsetzungen dazu zu finden. Dabei geht es aber nicht um die Illustration einer Szene, sondern um das eigene Empfinden, das die Literatur auslöst. Diese individuelle emotionale Sicht ist Thema der bildnerischen Umsetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: ausgewählte Literatur (Freitag), Papier A3, Wassermalfarbe, Buntstift, Tusche, Feder (Samstag).
6.5. - 7.5., Fr., 18.30 - 21, Sa., 10 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Sahre, Dipl.-Malerin/Grafikerin

Bitte beachten Sie auch die Kurse „Kalligraphie - die Kunst des schönen Schreibens", D 24 246 W und D 24 248 W.

D 22 020 W **NEU** **Sinfonie in Farben und Text**

In Zusammenarbeit mit dem Bach-Museum Leipzig.
Ein Angebot für Alle, denen das Hören und Genießen von der inspirierenden Musik Johann Sebastian Bachs nicht genug sind. Hier bietet sich die Möglichkeit, das Gehörte und die Wirkung auf jeden Einzelnen in Farben und Worten auszudrücken. Fernab von Normen entstehen ganz individuelle kleine Kunstwerke und Texte. Freude und Lust auf Kreativität sind Hauptanliegen des Kurses. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und für Material ca. 5 bis 15 EUR (je nach Verbrauch).
9.7., Sa., 10 - 17 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Bach-Museum Leipzig, Thomaskirchhof 15/16 Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Eine Kantate in Holz – Holzbildhauerworkshop", D 24 128 W.

D 22 022 W **Workshop Radierung**

Der Workshop wendet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und besteht aus der Vorbereitung und Bearbeitung eines Druckträgers für den Tiefdruck mit einem frei wählbaren Motiv und dem Drucken der Abzüge an einer schweren Druckerpresse. Dieses Angebot bietet eine attraktive Möglichkeit, eigene Motive zeichnerisch umzusetzen und zu vervielfältigen. Außerdem erhalten Sie wertvolle Einblicke in ein traditionsreiches Handwerk und verstehen den Wert einer selbst hergestellten Grafik.
Freitag: Einführung in die Technik, Vorbereitung und Erstellen einer Skizze,
Samstag: Bearbeiten der Druckplatte und Drucken, Sonntag: Nachbearbeitung und Signieren der Drucke.
Bitte mitbringen: Zinkplatte, Radiernadel, Papier und Bleistift für Skizze, Kupferdruckpapier (das Material kann auch im Kurs erworben werden).
6.5. - 8.5., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

D 22 024 W **Comic & Manga richtig machen**

Der Kurs richtet sich v. a. an Jugendliche. An 10 Kurstagen lernen wir die Tricks und Kniffe, die in Comics und Manga angewendet werden, um die eigene Geschichte und die eigenen Figuren noch spannender oder lustiger zu gestalten. Kursleiter Schwarwel beherrscht beides: sein lustiger Schweinevogel-Comic und seine spannende Graphic Novel „Seelenfresser" erscheinen regelmäßig jede Woche online. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistift (HB), Radiergummi, Zeichenkarton (A4 und A3), Kugelschreiber (schwarze Mine), Pinsel / Stabilo / Copic, Lineal, 40 cm, optional: persönliches Skizzenbuch
17.3. - 26.5., Do., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 28.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Schwarwel, Comic-Zeichner, Art Direktor von Glücklicher Montag

2

D 22 026 W **Comic - Workshop**

Das Comic als Interaktion von Bild und Text, bietet vielfache Möglichkeiten des Erzählens an. In diesem Workshop gewinnen wir durch einfache Übungen einen Einblick in die fantastische Welt der Bildgeschichte. Es geht darum viel auszuprobieren, Spaß zu haben und eventuell eine kleine Geschichte mit nach Hause zu nehmen. Für diesen Workshop benötigt man weder besondere Zeichenkenntnisse, noch ein bestimmtes Alter. Dieser Workshop kann auch als Einstieg für einen längeren Kurs (Comic - Erzählerisches Zeichnen) genutzt werden.
Bitte mitbringen: Bleistifte (HB, 2B, 6B), Knetradiergummi, Papierblock A4, Transparentpapier, schwarzer Fineliner, weitere Materialien mit denen man gerne zeichnet.
8.4. und 9.4., Fr. und Sa., 13 - 18 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lilli Gärtner

D 22 028 W **Comic - Erzählerisches Zeichnen**

Der Comic als Interaktion von Bild und Text, bietet vielfache Möglichkeiten des Erzählens an. In diesem Kurs geht es darum die Welt des Comics durch einfaches Zeichnen kennen zu lernen. Anhand von kurzen, kernigen Übungen erschließen wir uns im ersten Teil des Kurses das Grundvokabular der Bildgeschichte, um dann im zweiten Teil dieses in einem konkreten Projekt anzuwenden, z. B. ein gemeinsames Heft mit Comics. Für diesen Kurs benötigt man weder besondere Zeichenkenntnisse, noch ein bestimmtes Alter.
Bitte mitbringen: Bleistifte (HB, 2B, 6B), Knetradiergummi, Papierblock A4, Transparentpapier, schwarzer Fineliner, weitere Materialien mit denen man gerne zeichnet.
3.5. - 5.7., Di., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lilli Gärtner

D 22 036 W **Modezeichnen - Modedesign**

Sie möchten in der Lage sein, selbst kreative Modeentwürfe zu zeichnen, haben aber keine Vorkenntnisse? Dieser längere Kurs kombiniert Schritt für Schritt verschiedene Schwerpunkte: Ausgehend von der Vermittlung wichtiger allgemeiner zeichnerischer Grundlagen, z. B. dem zeichnerischen „Begreifen" der Figur im Akt als Basis, über das Abbilden verschiedener Materialien und Stofflichkeiten im Faltenwurf bis hin zur Ideenfindung und dem Zeichnen von Mode. Ziel ist es, zeichnerische Fähigkeiten auszubauen und sich künstlerisch im Modedesign auszuprobieren. Der Kurs ist auch als zeichnerische Vorbereitung für ein (Mode-)Studium geeignet.
Bitte mitbringen: Papier mind. A3 und entsprechend große Malunterlage, Transparentpapier, weicher Bleistift, Kohle Grafit oder ähnliches, Modezeitschriften, Schere, Klebestift. Kosten für Aktmodell in der Höhe von ca. 10 EUR (abhängig von Teilnehmerzahl) sind zu Kursbeginn zu entrichten
6.4. - 8.6., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Zaspel, Dipl.-Designerin/Modedesign

D 22 038 W (NEU) **Stofflichkeiten - Faltenwürfe (nicht nur) für Modezeichner**

Was denken Sie, wie spannend 10 cm Fell sein können, ein drapierter Samtschal oder ein Lackhandschuh? Finden Sie es in diesem Kurs mit Stift, Zeichenblock, Neugier und jeder Menge Freude am Zeichnen heraus. Neben den Themen Licht und Schatten, Materialdarstellung und Schraffurtechniken werden in individueller Betreuung auch bildkompositorische Belange sowie das perfekte Arbeitsmaterial für Ihren Zeichenstil ermittelt.

Als Ziel sehen wir hierbei die umfangreiche Wissensvermittlung, das Entstehen schöner grafischer Blätter als Geschenk oder Dekoration, Spaß am Zeichnen sowie die Förderung handwerklich-künstlerischer Fähigkeiten. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und auch als Mappenvorbereitung sehr geeignet.

Bitte mitbringen: Papier oder Karton mindestens A3, Stifte, Kohle oder ähnliches.

5.4. - 7.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Zaspel, Dipl.-Designerin/Modedesign

D 22 040 W **Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge**
Mindestalter 16 Jahre

Der Kurs bietet ein gutes Training für Eignungsprüfungen verschiedener Berufsfachschulen und Studienrichtungen (z. B. gestaltungstechnische(r) Assistent(in), Abendakademie HGB Leipzig, Kommunikations- u. Produktdesign, Buchkunst/Grafikdesign, Modedesign, Malerei/Grafik, Kunstpädagogik, Kunsttherapie, Architektur, Masken- und Bühnenbildner, Mediendesign und Restauration). Die Teilnehmenden erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung eigener Bildideen und Gestaltung eines ganz persönlichen Mappenthemas.

Ihr könnt euer Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Darstellungsvermögen anhand verschiedener simulierter Eignungstests erproben. Trainiert werden: schnelles Skizzieren, Motivwahl, lineares plastisches Zeichnen, Perspektive, Proportionen, Farbeinsatz, Kontraste, anatomische Grundlagen, Bewegungs- und Ausdrucksstudien, illustrative Kompositionen. Die Entwürfe können in verschiedenen Mischtechniken und mit Einbeziehung fotografischer Arbeiten umgesetzt werden, auch mit Photoshop am eigenen Laptop; plastische Gestaltungen aus Karton, grafische Gestaltungen als Walzendruck, Monotypie oder Schabgrafik sind ebenfalls möglich. Abschließend können ausgewählte Arbeiten für die Bewerbermappe zusammengestellt werden und von der Kursleiterin gibt es auch fachkundige Empfehlungen, wenn die derzeitigen Fähigkeiten für des Ausbildungswunsch (noch) nicht ausreichen.

Bitte mitbringen: A4-/A2-Papier, weicher Bleistift/Kohle, Fixativspray, weitere Absprachen im Kurs.

24.3. - 30.6., Do., 18.15 - 20.15 Uhr / 32 Ustd. 67,20 EUR (bereits ermäßigt)

Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

D 22 042 W **Intensiv-Mappenkurs in den Sommer-Ferien**
Mindestalter 14 Jahre

Für künstlerische und gestalterische Berufe wird nur zur Eignungsprüfung eingeladen, wer eine hervorragende Mappe mit bildnerischen Arbeiten einreicht. Um diese Hürde zu nehmen, bietet die VHS diesen Kurs zur Optimierung der Mappe an. Alles worauf es ankommt wird besprochen. Im Kurs werden Arbeiten geschaffen, die für eine erfolgreiche Bewerbung nötig sind. Konzentriert wird sich auf gestalterisches, handwerkliches Können. Kreatives Potenzial sollte vorhanden sein. Geeignet für angehende Künstler, Kunsterzieher, Grafiker, Gestaltungstechnische Assistenten, Bühnen- und Maskenbildner, Designer, Modedesigner etc.

Bitte mitbringen: Vorhandene Zeichenutensilien und unbedingt die vorhanden Arbeiten für die Mappe. Bei Interesse können zusätzliche Einzelkonsultationen zur Sichtung der Mappe gebucht werden.

11.7. - 16.7., Mo. bis Sa., 10 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 63 EUR (bereits ermäßigt)

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

D 22 044 W (NEU) **Zeichnen im Museum**

Der Kurs richtet sich an alle, die gern zeichnend die vielgestaltigen Objekte und Räume unserer Museen intensiver wahrnehmen wollen und sich dabei in einer Gruppe wohler fühlen als allein. Sie erhalten auf Wunsch hilfreiche Hinweise zur Motivwahl, zur plastisch-räumlichen Darstellung, Perspektive und Proportionen. Das entstandenen Skizzenbuch kann zum wichtigen Bestandteil einer Bewerbermappe für künstlerischer Ausbildungsgänge werden. Wir beginnen am ersten Kurstag mit Objektzeichnen in der VHS. Sie erhalten einen Kurs-Plan mit den festgelegten Treffpunkten für die ausgewählten Museen/Ausstellungen im Stadtzentrum. Gezeichnet wird nur an Eintritt freien Tagen und in kostenfreien Ausstellungen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock/-buch A5/A4, verschied. schwarze Stifte
23.3. - 29.6., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 28 Ustd. 85 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4.
Mi., 23.3. Treff 16.15 Uhr in der
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

2

D 22 046 W **Zeichenkurs Industrielandschaften**

Industrielandschaften prägen - neben verschiedenen anderen Facetten - das Stadtbild Leipzigs. Das Nebeneinander von Zerfall und Erneuerung bietet gerade in den Industrielandschaften einen Motivreichtum, der grafisch reizvoll herausgearbeitet und so auch symbolisch lesbar gemacht werden kann. Im Kurs werden solche Motive gesucht und in Form von Skizzen gesammelt (Treffpunkte werden im Kurs abgestimmt). Schwerpunkt ist dabei die Vermittlung von Bildaufbau, perspektivischen Grundregeln und optischen Wirkmechanismen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Am ersten Tag bitte Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
11.5. - 6.7., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Werdin, Dipl.-Malerin und Grafikerin

D 22 048 W (NEU) **Architekturzeichnen an der Nikolaikirche**

Die älteste erhaltene Kirche Leipzigs bietet mit ihrer bewegten Geschichte zahlreiche Sujets für bildliche Darstellungen. Der Workshop gibt Gelegenheit, nach einer Kirchenführung die Besonderheiten dieses Gebäudes von außen und innen zu betrachten und ihnen zeichnend nachzugehen. Schwerpunkt ist dabei die Vermittlung der Grundregeln von Bildaufbau und Perspektive sowie optischer Wirkmechanismen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Treffpunkt: Fr., 15.4., 16.30 Uhr am Haupteingang der Haupteingang der Nikolaikirche - Einführung, 17 - 18 Uhr Kirchenführung, 18 - 19.30 Uhr Zeichnen,
Sa., 16.4., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.
Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.
15.4. - 16.4., Fr., 16.30 - 19.30, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Nikolaikirche Susanne Werdin, Dipl.-Malerin und Grafikerin

D 22 050 W (NEU) **Zeichnen am Johannisplatz**

Der geschichtsträchtige Johannisplatz hält mit dem Johannisfriedhof und dem Grassimuseum zahlreiche Sujets für bildliche Darstellungen bereit. Nach einer Führung über den Johannisfriedhof haben die Teilnehmenden des Kurses die Möglichkeit, sich auf diesem Gelände Bildmotive zu suchen und zeichnerisch zu erarbeiten. Hierbei werden die Grundregeln von Perspektive und Bildaufbau individuell vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Treffpunkt: Fr., 27. 5., 16 Uhr am Haupteingang des Grassimuseums - Einführung, 16.30 -18 Uhr Friedhofsführung, 18 - 19 Uhr Zeichnen,
Sa., 28.5., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.
Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.
27.5. - 28.5., Fr., 16 - 19, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Johannisplatz, Haupteingang des Grassimuseums Susanne Werdin, Dipl.-Malerin und Grafikerin

D 22 052 W (NEU) **Zeichnen auf dem Südfriedhof**

Der Südfriedhof gehört zu den größten deutschen Hain- und Parkfriedhöfen und verfügt neben außergewöhnlichen Grabdenkmälern auch über viele botanische Seltenheiten, einen sehr großen alten Baumbestand und andere Besonderheiten. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch eine Friedhofsführung mehr über die Hintergründe zu erfahren und auf bestimmte Orte aufmerksam gemacht zu werden. Im Anschluss können Bildmotive gesucht und erarbeitet werden. Die Vermittlung der Grundregeln von Bildaufbau und Perspektive bildet den Schwerpunkt des Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Treffpunkt: Fr., 1.7., 16 Uhr am Haupteingang des Südfriedhofs - Einführung, 16.30 - 17.30 Uhr Friedhofsführung, 17.30 - 19 Uhr Zeichnen,
Sa., 2.7., 10 - 15.30 Uhr Zeichnen von verschiedenen Standpunkten aus, 15.30 - 16 Uhr Auswertung.
Bitte Zeichenpapier/Skizzenpapier, Zeichenunterlage (z. B. harte Pappe) und Bleistifte (weich) mitbringen.
1.7. - 2.7., Fr., 16 - 19, Sa., 10 - 16 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Südfriedhof Susanne Werdin, Dipl.-Malerin und Grafikerin

D 22 054 W **Der Natur auf der Spur - Zeichnen im Botanischen Garten Schwerpunkt: Gewächshäuser**

Draußen ist die Natur noch nicht voll entfaltet, da bieten die Gewächshäuser eine Vielzahl von Motiven. Schwerpunkt dieses Workshops ist das Zeichnen von Pflanzen im Detail und Verbund. Vermittelt wird auch Wissenswertes zur Bildkomposition und der Darstellung von Räumlichkeit sowie Licht und Schatten. Im Ergebnis werden grafische (zeichnerische) Blätter auf der Basis eines tiefen, beinahe meditativen Eintauchens in die Natur entstehen. Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.
Bitte mitbringen: Papier mind. A3 und entsprechend große Zeichenunterlage aus z. B. Pappe oder Sperrholz, weicher Bleistift, Kohle, Grafit oder ähnliches, kleiner(!) Klapphocker bzw. Sitzkissen o. ä. und 3,50 EUR Eintrittsgeld für die Gewächshäuser.
26.3., 27.3., Sa., So., 11 - 16 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Gewächshäuser Botanischer Garten
der Universitätsklinik Leipzig Susanne Zaspel, Dipl.-Designerin/Modedesign

D 22 056 W **Der Natur auf der Spur - Zeichnen im Botanischen Garten Schwerpunkt: Freie Natur**

Draußen ist die Natur jetzt voll entfaltet und es bietet sich eine Vielzahl von Motiven. Schwerpunkt dieses Workshops ist das Zeichnen von Pflanzen im Detail (Blätter, Knospen, Blüten, Rinde usw.). Vermittelt wird auch Wissenswertes zur Bildkomposition und der Darstellung von Räumlichkeit sowie Licht und Schatten. Im Ergebnis werden grafische (zeichnerische) Blätter auf der Basis eines tiefen, beinahe meditativen Eintauchens in die Natur entstehen. Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.
Bitte mitbringen: Papier mind. A3 und entsprechend große Zeichenunterlage aus z. B. Pappe oder Sperrholz, weicher Bleistift, Kohle, Grafit oder ähnliches, kleiner(!) Klapphocker bzw. Sitzkissen o. ä. (für die Regenalternative, bitte 3,50 EUR Eintrittsgeld für die Gewächshäuser einplanen).
25.6., 26.6., Sa., So., 11 - 16 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Botanischer Garten der Universitätsklinik Leipzig (vor Eingang Kassenbereich)
Susanne Zaspel, Dipl.-Designerin/Modedesign

D 22 064 W (NEU) **Wahrnehmungstraining - Zeichnen**

An diesem Tag lernen Sie durch überraschende Übungen, Ihre Wahrnehmung gezielt zu verschärfen. Sie werden sichtbare Fortschritte in Ihren Zeichnungen machen, die Ihre weitere künstlerische Entwicklung nachhaltig positiv beeinflussen werden. Die Übungen sind leicht und machen Spaß, dabei sind sie aufschlussreich und effektiv. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: einfaches Papier A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade. Für Arbeitsblätter ist ein Betrag von 1,50 EUR zusätzlich zu entrichten.
7.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

D 22 066 W Zeichenkurs I - Crashkurs für Einsteiger

Zeichnen können ist die Grundlage für die Malerei und Zeichnen können ist elernbar. Sie erfahren und üben erste grundlegende Regeln zu Bildaufbau, Horizontlinie, Fluchtpunkte, Perspektive. Dabei werden diverse Hilfsmittel und -techniken wie Objektsucher, Wischtechniken, Messtechniken zum Bildaufbau vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher.
8.3. - 29.3., Di., 17.30 - 19 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

D 22 068 W Zeichenkurs II - Für Weitermacher und etwas Geübte

Der Workshop bietet für Teilnehmende des Zeichenkurses I oder mit entsprechenden zeichnerischen Vorkenntnissen die Möglichkeit, die Inhalte des Kurses I zu festigen und zu vertiefen und darüber hinausgehend sich mit weiterführenden Themen, wie Licht und Schatten und dem Zeichnen diverser Objekte/ Sujets intensiver zu beschäftigen.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher.
5.4. - 26.4., Di., 17.30 - 19 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

D 22 072 W Grundlagenkurs Zeichnen und Malen

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, denn im Kurs werden Anfängerfragen besprochen wie: Was brauche ich zum Malen und Zeichnen? Wie baue ich ein Bild auf? Wie erhalte ich die richtigen Proportionen und Farben? Wie geht das mit der Perspektive? Es wird am Beispiel (einfachen Gegenständen, Stillleben, Porträt, Figur, Raum) im Kurs und möglichst auch zu Hause geübt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
14.3. - 27.6., Mo., 18 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 25.4., 2.5., 6.6., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 074 W Grundlagenkurs Licht und Schatten

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Schatten richtig darstellt? Wünschen Sie sich mehr Atmosphäre, mehr Tiefe in Ihren Bildern? In einzelnen Modulen erfahren Sie Grundsätzliches über Tonwerte, Helldunkelkontraste, Schattenkonstruktionen, Mischen von Schattenfarben, Darstellen von Transparenz und Glanz. Sie lernen, wie Sie Gegenstände räumlicher modellieren können. Themen dabei sind: Stillleben, Interieur, Figur im Raum. Ergänzt wird der Kurs durch kleine Exkurse in die Kunstgeschichte, praktische Tipps, spielerisches Experimentieren mit Modellen und Übungen in Perspektive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch Fortgeschrittene können Ihre Fähigkeiten erweitern und vertiefen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Lineal. Weitere Zeichen- und Malmaterialien werden im Kurs besprochen. Für Arbeitsblätter sind ca. 4 EUR zusätzlich zu entrichten.
11.5. - 27.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

D 22 078 W **Zeichnen und Malen von Apfel bis Porträt I**

Der Kurs bietet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse ein erstes Kennenlernen von zeichnerischen und malerischen Techniken und vermittelt dabei Grundkenntnisse zu bildnerischen Grundlagen wie Perspektive, Komposition, Proportion und Farblehre. Erste Zeichen- und Malfertigkeiten werden an verschiedenen Bildgegenständen und Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt, menschliche Figur) ausprobiert.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2B/4B, Knetradiergummi, ca. 1,50 EUR für Lehrmaterial. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
17.3. - 7.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Niels Hanisch, Dipl.-Maler und Dipl.-Grafiker

D 22 080 W **Zeichnen und Malen am Vormittag - Schritt für Schritt zu guten Bildern**

Das Einmaleins der Bilderkunst. Sie lernen alle wichtigen Grundlagen der Bildgestaltung und können damit mehr aus ihren Bildern herausholen. Anfänger/-innen sind ausdrücklich willkommen, da individuelle Betreuung gewährleistet ist.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Bleistifte, Papier), weiteres Material wird im Kurs besprochen.
8.6. - 6.7., Mi., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

D 22 086 W **Zeichenkurs - Das Porträt**

Im Mittelpunkt dieses Zeichenkurses steht das Zeichnen nach Modell. Schwerpunkte sind Anatomie, Proportionen und Formenzusammenhänge des menschlichen Körpers und der Physiognomie sowie grafische Möglichkeiten der künstlerischen Umsetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Papier A2, Bleistift, Kohle). Modellkosten sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
21.3. - 20.6., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

D 22 088 W **Freies Aktzeichnen und -malen**

Zeichnen und Malen von weiblichem und männlichem Akt - ganzfigürliche Haltungen - stehend, sitzend, liegend sowie Detailstudien bilden die Schwerpunkte. Nach ersten Studien soll sich ein freieres, lockeres Zeichnen und Malen entwickeln, was den Werkstattcharakter des Kurses unterstreicht. Teilnehmen können Ungeübte, aber auch erfahrenere Zeichner, die etwas freier arbeiten und zu einer individuellen Bildsprache finden möchten.
Modellgeld ist komplett zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an den Kursleiter zu entrichten (die Höhe staffelt sich je nach Teilnehmeranzahl im Kurs, Infos in der Anmeldung oder unter 123-6000). Großes Zeichenpapier A2 oder Packpapierbogen, Zeichenkohle, Bleistifte HB und weich, Knetgummi, Klebeband mitbringen. Weitere Materialabsprache im Kurs.
15.3. - 21.6., Di., 19.30 - 21.45 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 26.4., 3.5., 7.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 090 W **Akt - Menschliche Figur**

Dieser Kurs ist konzipiert für Interessenten am ganzheitlichen Aktzeichnen und -malen. Unter künstlerischer Fachanleitung werden Sie anhand verschiedener Modelle den menschlichen Körper studieren und künstlerisch gestalten. Es werden Mal- und Zeichentechniken besprochen und erklärt. Eine Fortführung über weitere Semester ist möglich.
Modellgeld in Höhe von ca. 25 EUR ist zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an die Kursleiterin zu entrichten. Vorhandenes Zeichenmaterial bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
17.3. - 14.7., Do., 17.25 - 19.40 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Aktmalerei - Wochenendworkshop

Der Workshop bietet in konzentrierter Form die Möglichkeit der bildnerischen Aktdarstellung der menschlichen Figur. Am ersten Abend entstehen Studien nach den Modellen in unterschiedlichen Posen und verschiedenen Techniken. Am zweiten Tag haben Sie die Möglichkeit ebenso mit Modell intensiv an Bildern in der Technik Ihrer Wahl zu arbeiten, wobei Sie individuelle Korrekturen erhalten.
Am ersten Tag empfohlene Materialien: Zeichenpapier A3 oder größer, Bleistifte (2B/4B), Radiergummi, weiterhin alle selbst gewählten Zeichen- und Malmaterialien bitte mitbringen. Modellgeld von ca. 10 EUR ist zusätzlich im Kurs zu entrichten.

D 22 092 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
15.4. - 16.4., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 094 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
24.6. - 25.6., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Malerei - Grafik

Sie haben die Möglichkeit, sich die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens sowie der verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohlezeichnungen, Aquarell, Acryl, Ölfarben usw.) anzueignen und diese weiterführend selbstständig anzuwenden und zu vertiefen. In diesem Kurs mit Werkstattcharakter wird individuell auf die Teilnehmenden eingegangen. Es wird eine kontinuierliche, intensive Arbeit angestrebt, für die Vorkenntnisse willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich sind.
Papier (A3), Bleistift (4B), Knetradiergummi bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

D 22 104 W **Malerei - Grafik**
1.3. - 12.7., Di., 16 - 18.15 Uhr / 45 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 106 W **Malerei - Grafik**
1.3. - 12.7., Di., 18.15 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 108 W **Malerei - Grafik**
2.3. - 13.7., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 45 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 110 W **Malerei - Grafik**
2.3. - 13.7., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 45 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 112 W **Semesterkurs Acryl- und Aquarellmalerei am Morgen**
Im Kurs werden die Acryltechnik und die vier Aquarellgrundtechniken (Verlaufstechnik, Lasurtechnik, Nass-in-Nass- und Granuliertechnik) sowie als Erweiterung dazu Mischtechniken mit Pastellkreide, Tusche u. ä. erarbeitet. Die Bilder entstehen zu den thematischen Schwerpunkten: Landschaft, Porträt und Figur, Figur im Raum, Stillleben und Blumenstillleben. Für Neueinsteiger ebenso wie für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet, da individuelle Korrekturen erfolgen.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
15.3. - 21.6., Di., 9 - 11.15 Uhr / 36 Ustd. 94 EUR
Kein Kurs am 26.4., 3.5., 7.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 114 W **Einführungskurs Acrylmalerei**
Die wasserlöslichen Acrylfarben sind recht einfach zu handhaben und deshalb auch für Anfänger bestens geeignet, um das Malen zu beginnen. Sie arbeiten in der Acryltechnik mit deckenden und lasierenden Farben und erfahren dabei grundsätzliches zu Farblehre, Hell-Dunkel, Linie und Form, Komposition und Perspektive. Themen dabei sind: Stillleben, Blumen, Figur im Raum, Porträt, Landschaft. Individuelle und gemeinsame Bildbesprechungen begleiten den Entstehungsprozess. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
14.3. - 27.6., Mo., 20.10 - 21.40 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 25.4., 2.5., 6.6., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 116 W **Einführungskurs Aquarell- und Pastellmalerei**
Es werden die vier Aquarell-Grundtechniken (Verlaufstechnik, Lasurtechnik, Nass-in-Nass- und Granuliertechnik) erlernt. Als Erweiterung dazu wird mit Pastellkreide gearbeitet. Die Vermittlung von Kompositions- und Farblehre, Materialkunde u. a. bildkünstlerische Grundlagen begleitet die praktischen Übungen. Thematische Schwerpunkte sind: Stillleben, Landschaft, Porträt und Figur, Figur im Raum und freies Aquarellieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
15.3. - 21.6., Di., 16.20 - 17.50 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 26.4., 3.5., 7.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 118 W **Einführungskurs Aquarellmalerei**
Anliegen des Kurses ist es, die materialeigenen Möglichkeiten der Aquarellmalerei anhand ihrer Grundtechniken praktisch zu erfahren und mit gezielt bildnerischen Übungen zu verbinden. Das Verständnis für Kompositionen, Farbe und Form wird ebenso erweitert, wie Phantasie und Ideenfindung. Im Mittelpunkt stehen die räumliche Vorstellungskraft und das Gefühl für Stimmungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Malunterlage, Aquarellblock A3, Farben eigener Wahl, Wassergefäß, Palette, zwei Rundhaarpinsel/Nr. 6 und 12.
21.3. - 20.6., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

D 22 120 W **Landschaft, Architektur, Blumen, Glas und mehr - ein Versuch der malerischen Annäherung**

Für Teilnehmende, die schon etwas Erfahrung im Umgang mit Aquarell- und Pastellmalerei oder bereits einen entsprechenden Kurs besucht haben und interessiert sind, diese Kenntnisse an speziellen Themen zu vertiefen. Intensive malerische Auseinandersetzung bieten Architektur mit Landschaft, Blumen in Glasgefäßen, Wasser- und Baumlandschaft sowie Porträt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
15.3. - 21.6., Di., 17.55 - 19.25 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 26.4., 3.5., 7.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

D 22 122 W (NEU) **Bauernmalerei**

Sie sind kreativ und wollen Ihre Wohnung selbst gestalten aber Lack und Chrom sind Ihnen zu unpersönlich? Dann versuchen Sie es doch einmal mit der traditionellen Bauernmalerei. Es erwarten Sie warme Farben und harmonische Motive. Dazu ist sie noch einfach zu erlernen. Sie werden Schritt für Schritt in die Maltechniken und die Motive eingeführt. Alles wird vorgeführt, einfach erklärt und gleich unter Anleitung eingeübt.
Bitte mitbringen: Schulmalblock, Bleistift, Radiergummi, Aquarellpinsel der Größen 2 und 4. Farben für die ersten Stunden werden gestellt. Im Laufe des Kurses benötigen Sie dann eigene Farben und Untergründe, wie Holzteller. Näheres erfahren Sie im Kurs.
23.3. - 27.4., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Lenz

Malen wie Bob Ross®

Schritt für Schritt gemeinsames Malen nach der Bob Ross-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik. Vom ersten Pinselstrich an malen wir Untergrund, Hintergrund und das Motiv nach den jeweiligen thematischen Schwerpunkt des Workshops. An jedem Tag werden Sie ihr eigenes ca. 30 x 60 cm oder 40 x 50 cm großes Gemälde mit nach Hause nehmen (also zwei Bilder pro Workshop). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte an legere „Malkleidung" denken und Küchenrolle aus Papier und Baby-Öltücher sowie evtl. Essen/Trinken für Samstag mitbringen. Benötigte Materialien (Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Spachtel, Staffelei, usw. inkl. zweier Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Dafür sind 50 EUR zusätzlich im Kurs zu entrichten.

Die Workshops mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten werden angeboten:

D 22 126 W **Malen wie Bob Ross® - „Tulpen im Korb" und „Krug und Äpfel"**
16.4. - 17.4., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Kraft,
Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

D 22 128 W **Malen wie Bob Ross® - „Lichtung am Waldsee" und „Grüner Weg"**
14.5. - 15.5., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Kraft,
Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

D 22 130 W **Malen wie Bob Ross® - „Meer, Steine und Möven“ und „Steilküste“**
25.6. - 26.6., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Kraft,
Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

Vorankündigung für Herbstsemester 2011:
Neue Kurse mit Günter Petzoldt „Malen wie Bob Ross®“ zum Thema „Landschaft“ am 17. und 18.9.2011 und zum Thema „Blumen“ (auch als Weihnachtsgeschenke) am 17. und 18.12.2011 in der VHS Leipzig.

D 22 132 W **Farbe Intensiv**
Im Wochenendkurs dreht sich alles um Farbe: Kompositions- und Farblehre, Farbkontraste, Farbharmonien, Farbperspektive, monochrome Bildgestaltungen, Arbeiten mit lasierenden und deckenden Farben. Themen sind Stillleben, Interieur, Stadtlandschaft. Durch praktische Übungen lernen Sie Farbnuancen differenzierter wahrzunehmen und Farben gezielter anzumischen. Sie lernen, wie Sie die Eigenschatten- und Schlagschattenfarben eines Gegenstands mischen, wie Sie Licht, Transparenz und Glanz überzeugender darstellen können. Sie können mit verschiedenen Mal-Materialien experimentieren, Grundsätzliches zu technischen Aspekten des Bildaufbaus erfahren (Verlaufstechniken, Lasurtechniken, Weißhöhungen etc.). Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber es können auch eigene Bilder zur Besprechung, um Tipps und Anregungen zu erhalten, mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Papier und Malpappen (z. B. 24 x 30 cm oder größer), Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, Skizzenheft, Bildpostkarten oder Bilder aus Büchern oder Fotos, Schere und Klebestift. Für Arbeitsblätter sind ca. 3,50 EUR zusätzlich zu entrichten.
25.6. - 26.6., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

D 22 134 W **Farben des Frühlings**
Welche Farben hat der Frühling? Sie gehen auf malerische Erkundung und erhalten eine Einführung in die Techniken der Malerei mit Wasserfarben sowie Hinweise zur Bildgestaltung. Ziel des Workshops ist es, ihr individuelles Frühlingsbild zu gestalten und Anregungen für kreative Beschäftigung mit der Malerei zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Wasser-, Acryl- und/oder Aquarellfarben, Zeichen- oder Aquarellpapier (bis DIN A 3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier. Materialien können auch im Kurs erworben werden (ca. 5 - 10 EUR).
16.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

Ingrid Kraft, Malen

Als ich vor vier Jahren das erste Mal an einem Bob-Ross-Malkurs teilnahm, wurde sofort eine alte Leidenschaft wiedererweckt. Ich hatte nämlich schon in meiner Jugend gern in Öl gemalt. Nun befasste ich mich mit dem Gedanken, mein Wissen und die Faszination an dieser Kunst auch an andere weitergeben zu wollen. Dafür machte ich eine Ausbildung zur Mallehrerin in Holland und gebe nun nach dreijähriger Lehrererfahrung meinen Hauptberuf auf, um meine Malerfahrungen mit anderen zu teilen. Ich freue mich sehr darauf, auch in der VHS Leipzig interessierten Malschülern zu begegnen. Ich bin auf die Menschen gespannt, den Austausch untereinander und auf ganz viele große und kleine Kunstwerke.

D 22 136 W **Sommerintensivwoche - Schritt für Schritt zum erfolgreichen Gemälde**

In dieser Kompakt-Woche haben Sie die Möglichkeit, intensiv an einem Bild zu malen, von der ersten Idee bis zum Feinschliff. Auf gekauften kleinen Leinwänden oder Holztäfelchen können Sie gleich beginnen. Sie lernen das Wichtigste kennen über die richtige Grundierung, Imprimitur, Übertragung des Entwurfs bis zum soliden maltechnischen Aufbau in Schichten. Gerade die Schichtenmalerei bietet ein Höchstmaß an Sicherheit und Gelingen. Sie ist dabei einfach in der Anwendung. Sie lernen Grundsätzliches zu Komposition, Weißhöhungen und Lasurtechniken, mit denen sich überraschende Ergebnisse erzeugen lassen. Sie entscheiden, was Sie malen möchten und ich werde Sie in Ihrem Vorhaben hilfreich unterstützen. Dabei können Sie wählen, ob Sie mit Acrylfarben, Wasserölfarben oder Eitempera / Öl malen. Wenn Sie möchten, können Sie darüber hinaus eigene Bilder mitbringen, um sie im Kurs zu besprechen und fachmännische Tipps und Anregungen zu erhalten. Bitte mitbringen: Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Papier, Leinwände oder Holzmalkörper (von Boesner), Pinsel, Palette oder Teller, wenn möglich schon erste Bildideen (Skizzen, Fotos etc.). Für Arbeitsblätter und Materialien sind ca. 3,50 EUR zusätzlich im Kurs zu entrichten. Der Kurs ist auch für Anfänger gut geeignet.

4.7. - 8.7., Mo. bis Fr., 10.30 - 14.15 Uhr / 25 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

D 22 138 W **Sommer-Malwoche**

Kursthemen sind Perspektive, Bildkomposition, Farblehre, wobei an den individuell verschiedenen Motiven in den Techniken der Öl-, Acryl- oder Aquarellmalerei gearbeitet werden kann. Die Grundkenntnisse zu Technik, Material etc. werden zum ersten Termin (Mo., 18.7., 16 Uhr, Treff Spinnereistraße 7, vor Künstlerbedarf Boesner) vermittelt und dort kann bei Bedarf und nach einzelner Beratung durch die Kursleiterin das entsprechende Material (ca. 50 EUR einplanen) gekauft werden. Vorhandenes Material kann am Montag zur Beurteilung mitgebracht werden. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, ist aber auch für Fortgeschrittene durch vielfältige freie und intensivere Arbeitsmöglichkeiten gut geeignet. Wer z. B. keine Beratung und / oder zusätzliches Material braucht, wird sich in der Zeit auf dem Gelände der Baumwollspinnerei mit perspektivischem Zeichnen befassen können - dazu bitte feste Unterlage, Papier, Bleistift B2 und Radiergummi mitbringen.

18.7., Mo., 16 -19 Uhr, Treff vor „boesner", Spinnereistraße 7,

19.7. - 21.7., Di. - Do., 17 - 20 Uhr in der Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 / 16 Ustd. 56 EUR

Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 140 W (NEU) **Sommer auf der Leinwand**

Welche Stimmung hat der Sommer? Sie gehen auf malerische Erkundung und erhalten eine Einführung in die Technik der Acryl-Malerei sowie Hinweise zur Bildgestaltung. Ziel des Workshops ist es aber v. a., ihr individuelles Sommerbild zu gestalten, den Farben, Formen und der Atmosphäre des Sommers malerisch nachzuspüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Acrylfarben und Zeichenpapier (bis DIN A 3), vorbereiteten Leinwandgrund nach Wahl, Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier. Materialien können auch im Kurs erworben werden (ca. 5 - 10 EUR).

23.7., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

D 22 142 W **Ölmalerei für Einsteiger**

Damit Ihr Bild von Anfang an gelingt, ist die korrekte Herangehensweise besonders bei der Verwendung von Ölfarben von großer Wichtigkeit. In diesem Kurs gehen wir diese ersten wichtigen Schritte gemeinsam und beschäftigen uns mit Bildaufbau, Farben mischen, Maltechniken, Licht und Schatten, (Lasur / Pastos), etc. Wir befassen uns mit Malmitteln, Reinigung, Palette, Malmesser, Pinselarten.

Bitte 10 EUR für Materialkosten zum ersten Veranstaltungstag mitbringen.

4.5. - 25.5., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 8 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

Öl-Malkurs
Sie können sich mit verschiedenen Motiven in den Techniken der Ölmalerei (oder einer anderen Technik Ihrer Wahl) beschäftigen, nachdem in diesem Kleingruppen-Kurs die Grundkenntnisse zu Technik, Material etc. vermittelt wurden. Kursthemen sind u. a.: Perspektive, Bildkomposition, Farblehre, Landschaft und Porträt. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, ist aber auch für Fortgeschrittene durch vielfältige freie und kontinuierliche Arbeitsmöglichkeiten gut geeignet. Auch eine Fortsetzung über weitere Semester ist vorstellbar.
Vorhandenes Material sowie Papier A3, Bleistift B2 und Knetradiergummi bitte mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

D 22 144 W **Öl-Malkurs**
16.3. - 13.7., Mi., 14.45 - 17 Uhr / 39 Ustd. 134 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 146 W **Öl-Malkurs**
28.2. - 11.7., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 148 W **Öl-Malkurs**
28.2. - 11.7., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

D 22 202 W **Ausstellung: „Porträt und Landschaft" - Gunnar Koß**
Die Ausstellung widmet sich den Schwerpunkten Portrait und Landschaft in den klassischen Techniken Zeichnung, Aquarell und Öl. Insbesondere dem Aspekt der persönlichen Affinität zu Mensch, Genius und Heimat gilt hierbei der künstlerische Impuls. Freie Studien wie vereinzelt interpretatorisch-orientierte Repliken tragen gleichbedeutend diesem Ziel Rechnung.
1.3. - 20.4. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Galerie im Nordflügel

D 22 204 W **Ausstellung: „Öl-Malerei" - Gunnar Koß**
Eine zweite Ausstellung mit Arbeiten von Gunnar Koß widmet sich der Ölmalerei.
4.6. - 30.7. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 1. OG

D 22 206 W **Ausstellung: „Stimmungen und Farbklänge" - Monika Oette**
Seit 1995 widmet sich Monika Oette der Malerei. Das bedeutet nach ihrer beruflichen Arbeit oft Selbststudium in den Grundlagen und Techniken der Malerei und Grafik. Die Künstlerin bildete sich bei Peter Hofmann, Gert Pötzschig, Matthias Perlet und Tatjana Petkova weiter. 1998 begann Monika Oette mit der Ölmalerei. In der Ausstellungen werden u. a. Landschaftsbilder ausgestellt, die schnell vergängliche Natur und Stimmungen in der Momentaufnahmen darstellen u. a. zwei Bilder von der Ostsee, bei deren Betrachtung man das Rauschen des Meeres fast hören kann (Farbklänge).
11.4. - 27.5. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 1. OG

D 22 210 W **Ausstellung: „Meine Welt in vielen Farben“ - Mascha Konovalova**

Mascha Konovalova wurde 1991 in der Ukraine geboren. Als sie ca. 9 Jahre alt war, begann die Reise mit ihren Eltern nach Deutschland. Sie fotografiert gern. Bestimmte fotografische Momente bringt sie später mit Ölfarben auf Keilrahmen. Diese Öl-Bilder sind in der Ausstellung zu betrachten. Zur Zeit absolviert Mascha Konovalova eine Ausbildung zur „Gestaltungstechnischen Assistentin“ an der Gutenbergschule in Leipzig.
24.2. - 1.4. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Galerie im Südflügel

D 22 212 W **Ausstellung: MISCHPALETTE - Gemalte Werke und Objekte von ganz kleinen und großen „Künstlern“ aus dem Kinder- und Jugendkulturzentrum O.S.K.A.R**

„Im O.S.K.A.R. kann man groß werden“ - das sagen sich die Kinder und Jugendlichen des Bereiches bildende Kunst, denn nicht wenige von Ihnen haben vor einigen Jahren bereits als Dreijährige in der „Kreativen Stunde“ angefangen, bei spannenden Geschichten über Drachen und Burgen ihre ersten Malversuche zu unternehmen. Inzwischen treffen sie sich in den Kursen „Malerei, Objekte & Projekte“, „Kunst & Werkstatt“ und dem „Teeny-Kunstkurs“ einmal in der Woche zum Malen, Bauen, drucken ...
1.6. - 30.6. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 1. OG

D 22 214 W **Ausstellungseröffnung zur Ausstellung**

MISCHPALETTE - Gemalte Werke und Objekte von ganz kleinen und großen „Künstlern“ aus dem Kinder- und Jugendkulturzentrum O.S.K.A.R.
Mi., 1.6., 16.30 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 1. OG

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Fotografie, Film

HINWEIS:
Für alle Fotokurse ist aufgrund der Praxisanteile das Vorhandensein einer Kamera erforderlich. Wenn Sie jedoch noch keine besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis zum Kursbeginn warten, denn bei evtl. Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden. Film- und Fotomaterial sind je nach Bedarf ebenfalls selbst mitzubringen bzw. wird gegen verbrauchsabhängige Kostenerstattung im Kurs zur Verfügung gestellt. Hinzukommen können je nach Kurs Entwicklungs- und Vergrößerungs- oder Druckkosten. Auch für mögliche Exkursionen - in Leipzig oder der näheren Umgebung - können (Fahrt)-Kosten anfallen.

Semesterkurs Handwerk Fotografie in zwei Teilen
Für alle, die mit ihren Fotos nicht zufrieden sind oder/und mehr über fototechnische bzw. bildgestalterische Grundlagen sowie die Funktionsweise der Kamera erfahren möchten, bietet dieser Semesterkurs, jetzt in zwei Teilen, eine Kombination aus Theorie und Praxis. Konzipiert ist dieser Kurs idealerweise im Verbund beider Teile. Wer sich lieber mit der Theorie vor der Praxis beschäftigt, sollte zunächst Teil I und danach Teil II besuchen. Umgekehrt ist es ebenso möglich, wobei dann aber Teil I, erst wieder im Herbstsemester 2011 angeboten wird. Zu Kursbeginn ist noch keine Kamera erforderlich. Keine Laborarbeit oder digitale Weiterverarbeitung im Kurs.

D 23 010 W **Handwerk Fotografie - Teil I**
Vermittlung von Kenntnissen über fotografische Aufnahme- und Speichermedien sowie einiger Regeln der Bildgestaltung. Insbesondere gibt es Tipps zur Motivgestaltung in klassischen Genres der Fotografie, speziell Architektur, Landschaft, Porträt, Makrobereich sowie Kunstlicht. Hinweise zu Archivierung, Präsentation, Veröffentlichung und zu rechtlichen Aspekten runden den Kurs ab. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
17.3. - 5.5., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 63 EUR
Kein Kurs am 28.4., Exkursion am 16.4., Sa., 14 Uhr, Treff wird im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

D 23 012 W **Handwerk Fotografie - Teil II**
Vermittlung von Kenntnissen über fotografische Aufnahme- und Speichermedien, einiger Regeln der Bildgestaltung; insbesondere Tipps zur Motivgestaltung in klassischen Genres der Fotografie, speziell Architektur, Landschaft, Porträt, Makrobereich sowie Kunstlicht. Hinweise zu Archivierung, Präsentation, Veröffentlichung und zu rechtlichen Aspekten runden den Kurs ab. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
19.5. - 7.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 63 EUR
Kein Kurs am 2.6., Exkursion am 25.5., Sa., 14 Uhr, Treff wird im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

D 23 022 W **Digitale Fotografie - Aufnahmepraxis**
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der digitalen Kompaktkamera. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte Digitalkompaktkamera (keine Spiegelreflexkamera) mit Bedienungsanleitung mitbringen.
17.3., 31.3., Do., 18 - 21 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
19.3., 26.3., Sa., 9 - 12 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

D 23 030 W **Spiegelreflexkamera - aber welche?**
Die Spiegelreflex gilt als Königin unter den Kameras für normale Fotografen. Das beruht auch auf ihrer großen Flexibilität. Viele Teile können ausgewechselt oder hinzugefügt werden. Man kauft also nicht nur einen Fotoapparat, sondern steigt in ein Kamerasystem ein. Was es dabei zu beachten gibt und das nicht jede Spiegelreflex automatisch gleich die beste für jeden Fotografen ist, wird an diesem Abend besprochen. Mittlerweile gibt es eine neue Kameragegeneration am Markt: die Systemkamera ohne Spiegel. Wir beziehen diese Kameras in unsere Betrachtung des Marktes ein und besprechen ihre Vor- und Nachteile gegenüber den Spiegelreflexkameras.
Hinweis: An diesem Abend können und werden wir keine Empfehlung zum Kauf einer bestimmten Kamera geben. Allerdings werden Sie nach dem Abend genauer wissen, was Sie wollen.
16.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

D 23 032 W **Einführung in die Spiegelreflexfotografie**
Der Kurs ist für Einsteiger in die Spiegelreflextechnik ohne technische und fotografische Vorkenntnisse konzipiert. Auch einfachste Fragen und Handgriffe werden besprochen und geübt. Schritt für Schritt werden Sie an die Möglichkeiten und die Vielfalt der Kamera herangeführt, um die Funktionen der vielen Knöpfe und die Bedienungsanleitung verstehen zu lernen. Auch ein Blick auf das umfangreiche Zubehör gehört dazu.
Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera, Zubehör, Bedienungsanleitung.
Hinweis: Kursbesuch ist auch möglich mit Kompaktkamera, wenn sich das Objektiv wechseln lässt.
30.3. - 20.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende
Der Kurs Einführung in die Fotografie mit digitaler Spiegelreflexkamera bietet allen Anfängern die Möglichkeit, sich mit ihrer Kamera und deren Funktionsweisen vertraut zu machen. Die Funktionen und Möglichkeiten werden verständlich erläutert und anhand von Übungen intensiv vertieft.
Bitte mitbringen: eigene digitale Spiegelreflexkamera und eigene Fotos.

D 23 036 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende**
26.3. - 27.3., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 038 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende**
21.5. - 22.5., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 042 W **Digitale Spiegelreflexfotografie**
11.5. - 15.6., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der digitalen Spiegelreflexkamera. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte digitale Spiegelreflexkamera (keine Kompaktkamera) mit Bedienungsanleitung mitbringen.

D 23 046 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
5.5., 19.5., Do., 18 - 21 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
7.5., 14.5., Sa., 9 - 12 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

D 23 048 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
16.6., 30.6., Do., 18 - 21 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
18.6., 25.6., Sa., 9 - 12 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

D 23 050 W **(NEU)** **Fotografische Ideenfindung**
Meine Fotos sind ganz gut, aber eigentlich fotografiere ich immer dasselbe. Kennen Sie das auch? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ganz einfach wieder frische Anregungen brauchen. Das Ziel ist es, neue Ideen zu entwickeln und damit die Motivation zu erhalten. Die Freude an Ihrer Ausdrucksform darf nicht verloren gehen. Künstler verfolgen Konzepte. Wie erstellt man ein solches Konzept für sich selbst? Wo und wie finde ich meine Themen? Gemeinsam werden wir Strategien zur Ideenfindung entwickeln.
11.5. - 1.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

D 23 052 W **Kreatives Fotografieren - Entdecken, Gestalten und Erfinden mit der Kamera**
Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit den eigenen Fotografien und deren Entwicklungsmöglichkeiten zu beschäftigen. Anhand Ihrer mitgebrachten Fotografien und der Arbeiten verschiedener Fotografen wird der Bildaufbau, die technische Umsetzung und die Frage, wie Fotografien am besten präsentiert werden können, unter die Lupe genommen. Ein Fotoausflug und ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch ergänzen den theoretischen Teil.
Bitte eigene Fotos und Kamera mitbringen.
16.3., 23.3., 30.3., 13.4., 20.4., 4.5., 11.5., 18.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr, am 13.4. bis 21 Uhr,
9.4., Sa., 10 - 12.30 Uhr, 7.5., 10 - 11.30 Uhr 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 054 W **Wie setze ich Kinder ins Bild?**
Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Blumen, Steine und Kinder, so sagt ein Sprichwort. Der Workshop beschäftigt sich damit, wie es am besten möglich ist, das wunderbar Besondere von Kindern fotografisch wieder zu geben. Es werden sowohl die künstlerischen Möglichkeiten (z. B. Bildgestaltung, Weitergabe der Kamera an das Kind) als auch die technischen (u. a. Perspektive, Aufnahmemodus) beleuchtet. Im Anschluss daran werden wir mitgebrachte Bilder besprechen und Entwicklungspotenziale herausarbeiten.
Bitte eigene Fotos und wenn vorhanden Digitalkamera mitbringen.
2.4., Sa., 10 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 056 W (NEU) **Tipps für bessere Hochzeitsfotos**
Private Hochzeitsfotos selbst ansprechend gestalten - eine echte Herausforderung! Hier wollen wir helfen. Wie sieht ein gutes Hochzeitsfoto aus? Kann man einfach im Standesamt und in der Kirche fotografieren? Wie bekomme ich 100 Menschen auf ein Bild? Was mache ich mit den fertigen Fotos? Diese und viele andere Fragen rund um die Hochzeitsfotografie sind Gegenstand des Vortrages. Im Anschluss können Sie Ihre Fragen mit dem Referenten erörtern.
Bitte beachten: das ist ausschließlich ein Angebot für Hobbyfotografen.
4.5., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

D 23 058 W **Workshop Porträt**
Wie entsteht ein gutes Porträt von einem Menschen und was zeichnet es aus? Was gilt es, für den Fotografen zu beachten? Wie sieht die Geschichte und Entwicklung der Porträtfotografie aus? Diesen Fragen werden wir im Workshop mittels einer Einführung in die Porträtfotografie nachgehen und das Wissen mit praktischen Übungen vertiefen. Die Ergebnisse der Übungen besprechen wir im Kurs.
Bitte eigene Fotos und digitale Spiegelreflexkamera mitbringen.
28.5., Sa., 10 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 060 W **Digitale Fotografie spezial - Natur und Landschaft**
Die Natur ist ein Faszinosum ohnegleichen. Sie bietet uns die vielfältigsten Motive.
In dem Workshop stelle ich Ihnen verschiedene Fotografen vor, um Ihnen einen Eindruck in die Bandbreite der Landschaftsfotografie zu geben. Weiterhin beschäftigen wir uns mit Aufbau und Funktionen der Kamera, um diese beim Fotografieren optimal nutzen zu können. Wir unternehmen einen Fotoausflug (Ziel wird zu Kursbeginn bekannt gegeben) und werden die Fotos danach auswerten und entstandene Fragen beantworten.
Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.
18.6., Sa., 10 - 17, 25.6., Sa., 10 - 15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

D 23 070 W (NEU) **Einführung in das kostenlos Bildbearbeitungsprogramm GIMP 2.6**
Sie werden das Programm installieren und es für sich persönlich einrichten, und lernen, damit zu arbeiten. Dafür werden Beispieldateien benutzt, die gemeinsam bearbeitet werden. Schwerpunkte sind: Arbeitsoberfläche von GIMP, GIMP einrichten, Laden und Speichern von Bildern, Werkzeugkasten und Menüs kennen lernen, Dateien laden, das Bildfenster, Speichern, Drucken und Schließen von Dateien, Bild bearbeiten, Ebenendialog, Farbkorrekturen.
Bitte mitbringen: Notebook mit Maus und DVD-Laufwerk und/oder USB-Anschluss, USB-Stick mind. 1 GB, 2 EUR für Lehrmaterial (CD).
16.3. - 23.3., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 6,7 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Erdmann, Diplompädagoge

Praxiskurs Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.6
Sie erfahren grundlegende Kenntnisse über die Möglichkeiten der Digitalfotografie mit ihren eigenen Kameras. In einer anschließenden Fotoexkursion machen Sie unter Anleitung mit Ihren eigenen Kameras Aufnahmen von verschiedenen Objekten, wobei Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten ihrer Kameras ausnutzen sollen. Im dritten Teil werden die Bilder an den eigenen mitgebrachten Notebooks gemeinsam ausgewertet und Fehler korrigiert. Sie erhalten dafür das Programm GIMP 2.6. zur Verfügung gestellt. Die Bearbeitung erfolgt gemeinsam und unter Anleitung.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, Notebook mit CD-Laufwerk und USB-Anschluss, Kartenlesegerät mit USB-Kabel (wenn nicht am Notebook vorhanden), oder Bilder bereits auf Notebook kopiert sind sowie 2 EUR für Lehrmaterial (CD).

D 23 072 W **Praxiskurs Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.6**
4.6.., Sa., 9 - 11.30 Uhr, Theorieteil danach ab 11.30 - 14.15 Uhr Exkursion (Start / Ende an der VHS),
6.6., Mo., 18 - 21 Uhr, Bearbeitung und Auswertung 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Erdmann, Diplompädagoge

D 23 074 W **Praxiskurs Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.6**
7.5. Sa., 9 - 11.30 Uhr, Theorieteil danach ab 11.30 - 14.15 Uhr Exkursion (Start / Ende an der VHS),
9.5., Mo., 18 - 21 Uhr, Bearbeitung und Auswertung 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Erdmann, Diplompädagoge

D 23 076 W **Gestaltung einer Grußkarten-Fotocollage am eigenen Notebook**
Sie gestalten am mitgebrachten Notebook eine Fotocollage mit eigenen Bildern. Dazu erhalten Sie die vorinstallierte Version der 30-Tageversion von „PhotoStudio X“ (Vollversion von „PhotoFiltre“) und Photo Collage Maker. Die Collage wird so gestaltet, dass sie später mit dem eigenen Drucker oder in einem Labor ausgedruckt werden kann. Es werden grundlegende Möglichkeiten der Arbeit mit diesem Programm gezeigt und geübt.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook mit CD-Laufwerk und USB-Anschluss, mehrere Digitalfotos auf USB-Stick, CD oder Festplatte für die Collage und 2 EUR für Lehrmaterial (CD).
2.4., Sa., 9 - 12 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volker Erdmann, Diplompädagoge

Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements
Sie müssen sich auf keine fremde Technik“ einstellen und können Ihre Lieblings- und/oder Problemfotos zur digitalen Bildbearbeitung selbst auswählen. Dann wird am eignen mitgebrachten Laptop der 30 Tage gültigen kostenfreien Testversion von Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Diese sollte auf Ihrem Laptop zu Kursbeginn verfügbar sein.
Schwerpunkte sind: Bildoptimierung durch Ausschnitt und Farbkorrektur, Werkzeuge zur Farboptimierung und Farbverfremdung, Fotoretusche und Erstellung von komplexen Fotomontagen, mit dem Ziel durch die Bearbeitung unter fotoästhetischen Gesichtspunkten, zu ausdrucksstarken Bildern zu kommen.
Bitte mitbringen: Laptop mit Testversion von Adobe Photoshop Elements und eigene Fotos.

D 23 082 W **Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements**
8.4. - 9.4., Fr., 19 - 21.15, Sa., 10 - 16.15 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

D 23 084 W **Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements**
17.6. - 18.6., Fr., 19 - 21.15, Sa., 10 - 16.15 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

Bitte beachten Sie auch die weiterführenden Kurse zur Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop (Vollversion CS4) im Bereich 6.

D 23 092 W **Künstlerische Schwarz-Weiß-Fotografie**
In den letzten Jahren ist die Schwarz-Weiß-Fotografie zunehmend in den Hintergrund gerückt. Dabei bietet sie eine zeitlose Möglichkeit ausdrucksstarke Bilder zu gestalten. Der Workshop möchte mittels der Vorstellung verschiedener Fotografen und der Besprechung der besonderen Möglichkeiten der S/W Fotografie für einen erfolgreichen Umgang mit dieser sensibilisieren. Die von den Teilnehmenden mitgebrachten Fotografien werden wir besprechen und deren Entwicklungspotenziale herausarbeiten.
Bitte eigene S/W-Fotos und (wenn vorhanden) Digitalkamera mitbringen.
19.3., Sa., 10 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

Schwarz-Weiß-Fotografie - Filme und Bilder in der Dunkelkammer selbst entwickeln und vergrößern
Schwarz-Weiß-Fotografie mit Film und Papierbildern ist individuell und klassisch. Die Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Wissen von der Aufnahme mit der analogen Kamera, über die Filmentwicklung bis zum fertig vergrößerten Bild. Es werden sowohl die fotooptischen und fotografischen Grundbegriffe und Gestaltungsmittel, wie Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe usw. sowie die Schwerpunkte der Laborarbeit wie, Film-, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details, partielles Belichten / Nachbelichten, Abwedeln, Retusche usw. vermittelt.

D 23 094 W **Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Basiskurs**
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Aufnahmetechnik mit der analogen Kamera: Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe, richtige Filmauswahl, Motivauswahl, erste Aufnahmen, Einführung in die Schwarz-Weiß-Laborarbeit in Kleingruppen: Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 17.3., 23.3., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 31.3. bis 21.4., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller

D 23 096 W **Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Grundkurs**
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im analogen Fotografieren und Grundkenntnissen der Schwarz-Weiß-Laborarbeit (wie im Basiskurs beschrieben). Schwerpunkte sind das individuelle Entwickeln und Vergrößern; Tipps und Tricks im Labor: Belichten / Nachbelichten, Abwedeln usw., Retusche, Negative und Positive werden jeweils besprochen. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmer) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 5.5., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle Gruppen, danach vom 12.5. - 16.6., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr / 28 Ustd. 77 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller

D 23 098 W **Schwarz-Weiß-Fotografie - Leipziger Kulturstätten**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Fotografieren (Aufnahme) und im angewandten Bereich (Schwarz-Weiß-Fotolaborarbeit mit Film- und Bildentwicklung). Leipzig hat Kultur. Das beweisen nicht nur die zahlreichen Kulturstätten. Ob Museen, Oper, Theater oder Bibliotheken, das Angebot an solchen Einrichtungen ist entsprechend groß. Jedes Gebäude besitzt eine individuelle, teilweise einzigartige Architektur. Genau diesem Aspekt soll hier auf dem Grund gegangen und die gebäudegestalterischen Leistungen dem Betrachter nahegebracht werden. Mit Fotoexkursion (Ort und Termin nach Absprache im Kurs). Den Abschluss des Kurses bildet die Gestaltung einer Ausstellung. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppen angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 23.3., Mi., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 30.3. bis 8.6., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr; 2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr; 3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr / 68 Ustd. 137 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller, Christian Pracht, Fotograf

D 23 102 W **Das Einmaleins des Trickfilms**

Trickfilme üben seit der Erfindung des Filmes eine besondere Faszination auf den Menschen aus. Im Trickfilm werden Bilder und Geschichten möglich, die es in der Realität nicht geben kann - jeder fantastische Gedanke kann Wirklichkeit werden. Die Techniken sind sehr vielfältig und bedürfen keinerlei Vorkenntnisse. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir werden uns in diesem Kurs mit den traditionellen, klassischen 2D-Techniken beschäftigen. Sie werden befähigt, Ihre eigenen Ideen in einen Trickfilm umzusetzen.
8.4. - 10.4., Fr., 17 - 21, Sa., 9 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Huber, Mediengestalterin Bild/Ton

Anne Stolmar, Fotografie

Zur Volkshochschule kam ich im Wintersemester 2008/9 als Nachfolgerin meiner Kollegin Mirjam Dröge. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich vor allem Erfahrung in der Leitung von Fotoprojekten mit Kindern gesammelt. Mit der Arbeit in der VHS Leipzig betrat ich ein neues Arbeitsfeld, auf dem ich gerne tätig bin und durch das ich selbst immer wieder dazulerne. Lernen und Wissensvermittlung ist für mich ein gemeinsamer Prozess zwischen Lehrer und Schüler. Durch meine Kurse entdecke auch ich immer wieder neue Zusammenhänge und Blickwinkel. Mir ist es besonders wichtig, meine Teilnehmer/-innen in ihrem individuellen Zugang zur Fotografie zu bestärken und sie für den künstlerischen Umgang mit derselben zu sensibilisieren. Ich wünsche mir von meinen Teilnehmer/-innen Offenheit und Entdeckerfreude. Mein besonderes Interesse ist es, mit meiner fotokünstlerischen Arbeit dazu beizutragen, die Menschen für das, was Leben ist und sein kann, zu sensibilisieren und beim interkulturellen Brückenbau mitzuhelfen.

Plastisches Gestalten

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

HINWEIS
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursausschreibung sind dabei Zirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

D 24 104 W Wohlfühltassen - Keramik
Im Kurs können Sie Ihre individuelle(n) Tassen(n) fertigen. Sie arbeiten in der Technik der Aufbaukeramik, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Das Glasieren der Keramikteile ist der zweite Arbeitsschwerpunkt.
Material wird zur Verfügung gestellt. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet (ca. 3 EUR / 1 kg Ton) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Kittel bzw. warme Arbeitskleidung anziehen oder mitbringen.
4.5. - 18.5., Mi., 18 - 20 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Werkstatt „Seltene Erden", Grafischer Hof,
Hans-Poeche-Straße 2 Susan Hopf,
Meisterin im Töpfer-Handwerk

D 24 108 W Keramik-Kurs „Töpfern mit und ohne Scheibe"
In Zusammenarbeit mit der Keramikwerkstatt andrea doria e. V.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Im Kurs werden verschiedene Techniken des Töpferns vermittelt. Mit der Daumenschale beginnend werden auch die Grundlagen der Wulst- und Plattentechnik gezeigt und angewendet. In unserer Werkstatt gibt es drei
Töpferscheiben, an denen das Drehen einfacher Gefäße unter Anleitung unserer ausgebildeten Keramikerin geübt werden kann. Unter anderem können Pflanzgefäße, Übertöpfe, Windlichter, Rosenkugeln, Windspiele, Tiere, Skulpturen und andere schöne Dinge für Haus und Garten entstehen. Ihre kreativen Ideen sind wie immer gefragt. Glasuren, Engoben und Farben stehen in großer Auswahl zur Verfügung. Material- und Brennkosten werden zusätzlich in Höhe von 10 EUR pro Termin im Kurs erhoben. Kittel bzw. warme Arbeitskleidung anziehen/mitbringen. Zusätzlichen Abholtermin (nach Absprache im Kurs) bitte einplanen.
4.5. - 8.6., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 83 EUR
Keramikwerkstatt andrea doria, Spinnereistraße 7 Anke Siegert, Keramikerin

D 24 110 W Speckstein-Workshop
Speckstein ist ein relativ leicht zu bearbeitender Stein, der jede Menge Möglichkeiten bietet, sich in der kreativen Steingestaltung auszuprobieren. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs lernen Sie die unterschiedlichen Steinarten, die Auswahl der richtigen Werkzeuge und den Einsatz der unterschiedlichen Techniken kennen. Am Ende des Kurses sollte jeder mit mindestens einem Objekt nach Hause gehen (Steingröße max. 2 kg). Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Lappen ca. 30 x 40 cm, geeignete Kleidung. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 10 EUR inkl. Pauschale für Werkzeugbenutzung).
11.3. - 12.3., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

D 24 112 W Schmuckstücke aus Porzellan

Sie können in diesem Kurs nach Ihren Vorstellungen Schmuckelemente für Ketten, Ohrschmuck und Broschen aus verschiedenen Porzellanmassen herstellen. Sie erhalten Anregungen und Beratung im Umgang mit den Materialien und dem kreativen Prozess der Schmuckherstellung. Nach dem Brennen werden die entstandenen Porzellanelemente mit edlen Materialien ergänzt und zu fertigen individuellen Schmuckstücken verarbeitet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind je nach Verbrauch (ca. 15 - 20 EUR und 3 EUR Brennkosten) zusätzlich im Kurs zu entrichten.
20.5., Fr., 18 - 20.15, 21.5., Sa., 10 -16, 28.5., Sa., 10 - 14 Uhr / 15 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luise Neugebauer,
Dipl.-Designerin (FH), Goldschmiedin

D 24 116 W Kleinode aus Silber

Sie können in diesem Kurs Silberschmuckstücke ganz nach Ihren Vorstellungen in einer gut ausgestatteten Goldschmiedewerkstatt herstellen. Sie erhalten Anregungen und Beratung und erlernen grundlegende und spezielle Techniken des Gold- und Silberschmiedehandwerkes, die dem intendierten Kleinod ins Leben verhelfen. Die Magie des kreativen Prozesses der Schmuckherstellung wird Sie in ihren Bann ziehen, egal ob Sie eigene Entwürfe bereits mitbringen oder sich im Kurs erst inspirieren lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte an entsprechende (Arbeits-)Kleidung denken. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. 5 EUR für Hilfsstoffe und 1,80 EUR pro Gramm Silber sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
17.6. - 19.6., Fr., 17 - 20.30, Sa., 10 - 16, So., 10 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
LirumLarumArgentumAurum - Schmuckwerkstatt, Grafischer Hof
Eingang A, Erdgeschoss, Hans-Poeche-Straße 2 Annett Hopfe,
Dipl.-Produktdesignerin

D 24 118 W Schmieden

In Zusammenarbeit mit der Freien Waldorfschule.
Sie können sich in einer alten Handwerkstechnik erproben und erfahren, dass es weniger Kraft denn Geschicklichkeit und Ausdauer bedarf, um glühenden Stahl in eine ästhetische Form zu bringen. Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert: 1. Einführung in Materialkunde, Werkzeuge, Techniken und Arbeitsschutz. Zum Kennenlernen der Grundlagen wird mit dem Schmieden einfacher Stücke begonnen. 2. Sie können sich durch Originale und Bildmaterial anregen lassen oder eigene Entwürfe nach Absprache realisieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Arbeitskleidung, Haarschutz, feste Schuhe mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch im Kurs zusätzlich zu entrichten.
15.3., 16.3., 22.3., 23.3., jeweils Di., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr und
19.3., 26.3., jeweils Sa., 9 - 12 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
Freie Waldorfschule, Berthastraße 15,
Werkstatt Dietmar Lenz,
Kunstschmied, Lehrer an der Waldorfschule

Gestalten mit Natur- und anderen Materialien

D 24 124 W Kreative Schmuckstücke aus Wurzelholz

Sie haben die Möglichkeit aus besonders schönen Wurzelhölzern mit interessanten Maserungen und Farben ganz kreative Schmuckstücke herzustellen und sie mit edlen Materialien wie Edelstahl- oder echten Silberelementen zu ergänzen, so dass hochwertige individuelle Schmuckstücke entstehen. Die Hölzer sind langlebig und widerstandsfähig, für Ketten, Ringe und vieles mehr geeignet. Für die Ketten steht Ihnen Edelstahldraht (Juweliersware) zur Verfügung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Materialkosten nach Verbrauch (ca. 15 EUR für drei bis vier Ketten, Pauschale für Werkzeuge) sind im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Lappen ca. 30 x 40 cm, geeignete Kleidung.
1.4. - 2.4., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

2

D 24 128 W (NEU) Eine Kantate in Holz

In Zusammenarbeit mit dem Bach-Museum Leipzig.
Die Musik Johann Sebastian Bachs bietet den Rahmen für diesen Holzbildhauerworkshop. So inspiriert begeben sich die Teilnehmenden auf eine Entdeckungsreise. Sie treten ein, in einen handwerklichen Dialog mit dem Naturrohstoff Holz und gehen einen gemeinsamen kreativ besinnlichen Weg. Dabei lernen Sie die Faszination und die gestalterischen Möglichkeiten dieses lebendigen Werkstoffes kennen, fernab von Normen. Ausgangsmaterial ist ein rohes Stamm- oder Aststück, je nach eigener Auswahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Werkzeug und Material werden zur Verfügung gestellt. Kosten für Material ca. 15 bis 30 EUR je nach Auswahl sind im Kurs zu entrichten. Arbeitskleidung empfehlenswert.
21.5. - 22.5., Sa., 10 - 17, So., 10 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Bach-Museum Leipzig, Thomaskirchhof 15/16 Ingrid Wöpke, Holzbildhauerin

Korbflechten mit Peddigrohr

Peddigrohr, bei uns auch Rattan genant, ist in nassem Zustand besonders flexibel. Im Kurs lernen Sie, wie Sie aus diesem Material zum Beispiel einen Klammerkorb, ein Osterkörbchen oder einen Obst- oder Brotkorb flechten. Während des Kurses erlernen Sie verschiedene Flechtarten. Durch das Einarbeiten von Perlen, Wolle, Stoffreste oder ähnlichem geben Sie Ihrem Werk ihre ganz individuelle Note. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Lineal, individuelles Dekorationsmaterial (Perlen, Wolle ...). Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür ca. 6 bis 10 EUR (nach Verbrauch) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

D 24 132 W (NEU) Korbflechten mit Peddigrohr

2.4. - 3.4., Sa., 9 - 15, So., 9 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Wagner, Ergotherapeutin

D 24 134 W (NEU) Korbflechten mit Peddigrohr

16.7. - 17.7., Sa., 9 - 15, So., 9 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Wagner, Ergotherapeutin

Osterfloristik
Aus Reisig, Bindegrün, Blütenzwiebeln und weiterem Naturmaterial entstehen österliche Werkstücke in traditionellen und modernen Formen.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

D 24 208 W **Osterfloristik**
5.4., Di., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 210 W **Osterfloristik**
5.4., Di., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 212 W **Osterfloristik**
11.4., Mo., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 214 W **Osterfloristik**
11.4., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 218 W **Workshop Floristik**
Für die Raumdekoration fertigen wir größere florale Gefäße und Gerüste in vertrauten und neuen Techniken. Dabei verwenden wir diverse Materialien der Natur. Die entstehenden Werkstücke können austauschbar mit Frisch- bzw. Trockenblumen bestückt und jahreszeitlich immer neu gestaltet werden. Es können sowohl moderne als auch klassische Werkstücke entstehen.
Bitte Gartenschere, Seitenschneider oder Obstmesser und ggf. ein größeres Gefäß mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.
9.5., Mo., 16 - 19.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 220 W **Straußbinden mit Frischblumen**

Sie lernen und üben die Technik des Straußbindens mit Frischblumen. Gestecke für die Tischdekoration können ebenfalls mit angefertigt werden.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

8.6., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

Sorbische Ostereier in Wachsbatiktechnik

Tipps und Tricks zum Anfertigen von Sorbischen Ostereiern gibt es in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Gänsefedern zugeschnitten werden, um die typischen Muster aufzutragen, woraus die Wachsmischung besteht und wie man damit umgeht, welche Rolle Stecknadeln spielen, wie Eier eingeteilt und vorgezeichnet werden, worauf man beim Färben achten muss und wie die Eier fachmännisch ausgepustet werden. In einem kurzen Video wird der Ablauf bildlich dargestellt, auf Informationsblättern gibt es Anregungen für die verschiedenen Muster und Ornamente.
Das gesamte Material wird im Kurs bereitgestellt, Kosten je Ei 70 Cent. Werkzeugbenutzung inklusive.

D 24 224 W (NEU) **Sorbische Ostereier in Wachsbatiktechnik**

8.4., Fr., 17.30 - 20.30, 11.4., Mo., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

D 24 226 W **Sorbische Ostereier in Wachsbatiktechnik**

8.4., Fr., 17.30 - 20.30, 11.4., Mo., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

Kurs verpasst, oder keine Zeit, dann schon jetzt den Kurs im Herbstsemester 2011 vormerken, denn Ostern kommt bestimmt und eine alte sorbische kunsthandwerkliche Tradition ist zu jeder Jahreszeit aktuell:
„Sorbische Ostereier in Wachsbatiktechnik" am 10.9., 10 - 16 Uhr in der Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7.

Oster-Origami
Origami bezeichnet die alte japanische Kunst des Papierfaltens, die mittlerweile auch in Europa seit vielen Jahrzehnten immer neue Renaissancen erlebt. In diesem Workshop lernen Sie sowohl einfache als auch raffinierte Falttechniken kennen und verwandeln diese in kleine Kunstwerke zum Thema Ostern und Frühjahr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Quadratische Blätter (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier u. ä.) in der Größe ca. 10 x 10 bis 15 x 15 cm. Falzbein, wenn vorhanden. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr von 2 EUR / pro Faltsatz zur Verfügung, ebenso Kopien von Faltanleitungen (1,50 EUR).

D 24 232 W (NEU) **Oster-Origami**
8.4., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

D 24 234 W (NEU) **Oster-Origami**
8.4., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

D 24 236 W (NEU) **Oster-Origami**
9.4., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

D 24 238 W **Origami-Papierschachteln**

Das Faszinierende an der Kunst des Papierfaltens ist, das man wirklich nichts anderes braucht als Papier. Mittels Verbindungsorigami entstehen aus einzelnen Blättern originelle Faltschachteln, die sich hervorragend zum Verpacken kleiner Geschenke oder als dekorative Behältnisse zum Aufbewahren kleiner Schätze, Andenken usw. eignen. In diesem Workshop lernen Sie sowohl Dreieck-, Viereck- als auch Fünfeckschachteln kennen. Diese eignen sich am besten dazu, Verbindungsorigami leicht und mit schnellem Erfolg zu erlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Quadratische Blätter (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier u. ä.) in der Größe 15 x 15 cm. Falzbein, wenn vorhanden. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr von 2 EUR / pro Faltsatz zur Verfügung, ebenso Kopien von Faltanleitungen (1,50 EUR).
13.5. - 20.5., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

2

D 24 242 W **Pergamentkunst - Workshop I**

Das Arbeiten und Gestalten mit Pergamentpapier ist eine alte und sehr vielseitige Kunst. Im Workshop I erlernen Sie die Grundtechniken (Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren, Schneiden), die Sie zur Gestaltung mit Pergamentpapier brauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 EUR) im Kurs bezahlt.
7.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes,
Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

D 24 244 W **Pergamentkunst - Workshop II**

Anwendung der Grundkenntnisse (Vorkenntnisse im Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren und Schneiden müssen vorhanden sein) und farbliche Gestaltung (Dorsieren, Malen mit verschiedenen Tinten und Schablonieren). Sie fertigen damit verschiedene Gegenstände wie Karten, Bilder, Schachteln, Lesezeichen, Windlichter, Tischdeko usw.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 EUR) im Kurs bezahlt.
21.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes,
Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

Kalligraphie - Die Kunst des „schönen" Schreibens

Kalligraphie ist die Kunst des „schönen" Schreibens, die in den Zeiten des Computers fast vergessen ist. Ziel des Workshops ist die individuelle Gestaltung eines Schriftblattes (z. B. einer Postkarte, eines Plakates). Das schrittweise Erlernen einer ausgewählten Schreibschrift soll dazu befähigen, mit der Bandzugfeder umzugehen. Verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt und ausprobiert.
Bitte einen kurzen Lieblingstext mitbringen (Zitat, Gedicht).
Kursmaterial wie Federn, Pinsel, Papier wird für ca. 3 EUR im Kurs zur Verfügung gestellt.

D 24 246 W **Kalligraphie - Die Kunst des „schönen" Schreibens**
15.4. - 16.4., Fr., 17 – 21.30, Sa., 10 - 16 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Linda Schiller, Lehramt Gymnasium Kunst/Deutsch

D 24 248 W **Kalligraphie - Die Kunst des „schönen" Schreibens**
10.6. - 11.6., Fr., 17 – 21.30, Sa., 10 - 16 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Linda Schiller, Lehramt Gymnasium Kunst/Deutsch

Textiles Gestalten, Mode, Nähen

D 24 304 W **Workshop Klöppeln - Traditionelles Handwerk selbst gestaltet**
Erlernen Sie Grundfertigkeiten, gestalten ein Muster ihrer Wahl oder tauschen Erfahrungen aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Klöppelsack, 8 - 10 Paar Klöppel, Schere, Stecknadeln, 2,50 EUR für Arbeitsmaterial.
9.4., 16.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Pampel, Dipl.-Lehrerin; Handarbeitslehrerin

D 24 306 W (NEU) **Hausschuhe stricken und Filzen**
Im Kurs lernen Sie, wie Hausschuhe gestrickt werden. Das klingt erst einmal kompliziert, ist aber sehr einfach. Durch die Verwendung spezieller Strick- und Filzwolle können die fertig gestrickten Hausschuhe dann in der Waschmaschine verfilzt werden und es entstehen wunderschöne Puschen. Da die Stricktechnik einfach ist, ist der Kurs auch für Ungeübte und Strickanfänger geeignet.
Bitte mitbringen: 5er-Set Sockenstricknadeln Größe 8, Rundstricknadel Größe 8, 200 g Wolle „Wasch-Filz".
5.4. - 3.5., Di., 15 - 16.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

D 24 312 W **Filzen für das Osterfest**
Mit Schafswolle, warmem Seifenwasser und der Kraft Ihrer Hände fertigen Sie österlichen Filzschmuck in verschiedenen Techniken (Kugel / Ei, Fläche, Rundumfilz).
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleinen Eimer, Kernseife. Material wird zur Verfügung gestellt und ist nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu bezahlen.
19.3., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 314 W **Workshop Filzen**
Sie können ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen herstellen, z. B. eine Tasche, eine Schale oder Schuhe in der Technik des Rundumfilzens. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit in der Technik des Nunofilzens (Wolle auf Seide) einen Schal anzufertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife, für größere Werkstücke altes Bettzeug. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
30.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

D 24 316 W **Filzwerkstatt**
Kleine Einführung in das Filzhandwerk. Im Workshop werden dann die verschiedenen Techniken des Nass-Filzens erprobt. Nach individueller Vorliebe fertigen Sie kleine Schmuckstücke (Ketten, Blüten, Bilder) in ihren persönlichen Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür sind nach Verbrauch (ca. 5 -10 EUR) im Kurs zu entrichten.
26.3., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

D 24 322 W Patchwork-Taschen
Für jeden Anlass können Sie Taschen in individuellen Formen und Größen und aus verschiedenen Materialien herstellen. Dabei können Sie die unterschiedlichen Techniken kennen lernen und erproben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Schreibzeug, Nähzeug, Schere, diverse vorhandene Stoff- und Garnreste mitbringen. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt.
18.5., Mi., 17 - 18.30 Vorbesprechung,
27.5., Fr., 17 - 21, 28.5., Sa., 10 - 16 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

Grundkurs Schneiderhandwerk
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Inhalt: Kennen lernen und Umgang mit der Nähmaschine; einfache Sticharten; Erarbeitung von Nähproben.
Bitte mitbringen: Näh-, Stecknadeln, Heft-, Nähgarn, Maßband, Schere, Stoffreste. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

D 24 332 W Grundkurs Schneiderhandwerk
14.3., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 334 W Grundkurs Schneiderhandwerk
29.3., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 336 W Grundkurs Schneiderhandwerk
2.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 338 W Grundkurs Schneiderhandwerk
6.4., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 340 W Grundkurs Schneiderhandwerk
7.5., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

Spezialkurs Schneiderhandwerk
Kenntnisse des Schneiderhandwerks werden vermittelt und bei der Herstellung von Nähproben praktisch ausprobiert (Saumvarianten, Kragen, Taschen, Kanten, Schlitzverarbeitung, Reißverschluss, Knopflöcher). Das Probematerial wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür (ca. 3 EUR) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Der Kurs ist auch gedacht für Interessenten an einem Studium/Ausbildung in Richtung Textiltechnik, (Mode)Design, Gestaltung. Besuch des Grundkurses oder entsprechende Kenntnisse sind Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Nadeln, Heftgarn, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Schere, Bleistift und 3 EUR für Material. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

D 24 344 W Spezialkurs Schneiderhandwerk
21.3. - 11.4., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 346 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
27.4. - 18.5., Mi., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 348 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
2.5. - 23.5., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

D 24 352 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Grundkurs**
Haben Sie Lust die eigenen Kreationen selbst umzusetzen? Finden Sie selten ein Stück beim Shoppen, welches richtig passt? Möchten Sie Ihren Berufswunsch im Mode- oder Bekleidungsbereich bekräftigen? Der Kurs versetzt Sie in die Lage, mittels individueller Maße, Grundschnitte zu fertigen. Rock, Bluse, Hose. Weiterhin werden in leicht nachvollziehbaren Schritten Modifikationen der Grundschnitte erstellt. Nähkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: A3 Block, Transparentpapier, H und HB Bleistift, Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck vorzugsweise Geodreieck, Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, 1,50 EUR für Kopien.
2.4., 9.4., 16.4., 30.4., Sa., 10 - 13 Uhr, 28.4., Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

D 24 354 W **Wie fertige ich m(einen) Modeschnitt? - Ärmel**
Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden aus dem Grundkurs. Inhalt der Stunden ist die Ärmelgrundkonstruktion, die Wechselbeziehungen zwischen Armloch und Ärmel sowie verschiedene Modellierungen (Ärmelweiten, kurzer Ärmel, Bündchen- und Flügelärmel).
Bitte mitbringen: A4-Block, Transparentpapier, H u. HB Bleistifte, Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck vorzugsweise Geodreieck, Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, Maßtabelle und Maßstab aus dem Grundkurs, 1 EUR für Kopien.
19.5. - 21.5., Do., 18 - 21, Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

Bitte beachten Sie auch die Kurse „Modezeichnen" im Bereich Malen und Zeichnen (D 22 036 W und D 22 038 W).

D 24 356 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Damenhose**
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende aus dem Grundkurs oder mit Grundkenntnissen in Schnittkonstruktion oder / und von Bekleidungsfertigung. Sie erstellen nach Ihren Maßen einen eigenen Hosengrundschnitt. Hierbei lernen Sie generelle Arbeitsschritte für das Fertigen und Erproben eines Schnittes kennen. Weiterhin werden Modellierungen, die häufig an der Hose Anwendung finden (z. B. Bund, Tascheneingriff, Ober- und Untertritt für Reißverschluss) erarbeitet.
Materialien für Einheit 1: Packpapierrolle, Transparentpapier, evtl. größt mögliches Lineal und Dreieck (von Vorteil: 80 - 100 cm), Zirkel, Kurvenlineale, Bleistifte, Taschenrechner, Maßband, Kreppband, 1,50 EUR für Kopien, evtl. Unterlagen zum Maßnehmen und zur Hose aus Kurs 1 Informationen zu weiteren Materialien folgen in der 1. Einheit.
18.6., 25.6., 2.7., Sa., 10 - 13 Uhr, 21.6., 28.6., Di., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

D 24 358 W **Gestalten von Outfits - Mode selbst gemacht: Rock oder einfaches Sommerkleid**

Der Kurs ist für Teilnehmende, die sich für Mode, Schnittgestaltung und Nähen interessieren gedacht. Schwerpunkte sind: Materialkunde, Konstruktion eines einfachen Schnittes (z. B. den Entwurf aus dem Modezeichen-Kurs), Schnittveränderungen, Fertigschnitte/Schnittmusterbogen, Zuschnitt, Heften, Nähen (mit Einführung in Umgang mit elektr. Nähmaschine). Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Packpapier, Bleistift, langes Lineal, Schere, Bandmaß, Dreieck, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt. Nähmaschinen werden gestellt. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.
30.3., Mi., 17 - 20 Uhr Vorbesprechung, 9.4. und 16.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

D 24 362 W (NEU) **Stilvoll gekleidet mit kleinem Budget**

Haben Sie die Uniformität der gängigen Bekleidungsketten satt? Wollen Sie sich trotzdem originell und stilvoll kleiden, ohne viel Geld auszugeben? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie sich mit wenigen Mitteln hochwertig stylen, indem Sie eigene Kreationen selbst umsetzen, vorhandene Kleidungsstücke aufpeppen und Ihre Garderobe mit Accessoires ergänzen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich einen Überblick über das Angebot verschaffen und Außergewöhnliches gestalten können. Einfache Grundkenntnisse im Nähen sind erforderlich.
Bitte mitbringen: eigene Stoffe nach Wunsch, bereits vorhandene Schnitte. Kosten für weitere Materialien wie Stoffe, Zubehör etc. (ca. 15 EUR) sind im Kurs zu entrichten.
15.3. - 22.3., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diethild Bansleben, Stil-Coach, Kursabschlüsse u. a. Schnittkurs DOB an der Schule für Mode/Grafik/Design, Offenbach a. M.

D 24 364 W (NEU) **Alte Kleider in neuem Gewand: Vintage- und Retro-Stil**

Sie haben Interesse an Originalität, Mode, Stil und Qualität und möchten der Uniformität mit selbst designten Kreationen einzigartige Akzente entgegensetzen? Es werden eigene Modelle / Entwürfe nach Schnittvorlagen oder Wunschschnitten kreiert. Dabei kann Altes (Kleider, Mäntel, Capes) zu Neuem umgestaltet werden. Ob Rock oder schlichtes Oberteil - Hauptsache, das Material hat eine Geschichte. Nähkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: alte, gut erhaltene und gewaschene bzw. gereinigte Kleidungsstücke aus Wolle oder Baumwolle, Seide o. ä., eigene Stoffe nach Wunsch. Kosten für zusätzliches Material, wie Scheren, Bleistift, Marker, Lineal, Bandmaß, Nähgarne, Näh- und Stecknadeln: ca. 10 EUR sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Veranstaltungsform (Kurs 1mal wöchentlich, Workshop, Einzelveranstaltung etc.
31.3. - 21.4., Do., 18 - 21 Uhr (am 31.3. bis 20.15 Uhr) / 15 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diethild Bansleben, Stil-Coach, Kursabschlüsse u. a. Schnittkurs DOB an der Schule für Mode/Grafik/Design, Offenbach a. M.

D 24 366 W (NEU) **Edle Accessoires - selbst gemacht: Schminketui, Stiftmeetui, Schals und Beutel**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die besonderes Interesse an individuellen Accessoires und Alltagsbegleitern haben. Sie haben die Möglichkeit, anhand selbst entworfener Schnitte und Mustern persönlich gestaltete Stücke herzustellen: Ob Schminketui, Schlafmaske oder Beutel - je nach Interesse können in diesem Kurs auf die Persönlichkeit abgestimmte Accessoires entstehen. Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten für Zubehör und Utensilien betragen pauschal 12 EUR sind im Kurs zu entrichten. Passende Stoffe liegen zur Auswahl bereit.
15.6., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diethild Bansleben, Stil-Coach, Kursabschlüsse u. a. Schnittkurs DOB an der Schule für Mode/Grafik/Design, Offenbach a. M.

Literatur, Kreatives Schreiben, Theater

D 25 002 W **Buchtipp mit Soundtrack**
Literarisch-musikalischer Nachmittag im Rahmen von „Leipzig liest“ zur Buchmesse
Eine Komposition aus dem Buch „Mauersplitter bleiben“ (Silka Lamberts, Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt) und den Songs der CD „Schwarzer Samt“ (Rainer Trunk). Die Autorin dreht mit ihrem Buch die Zeit um 20 Jahre zurück. Es ist eine Liebesgeschichte in der DDR in Mitten der Wende, mit Leipzig-Bezug. Begleitet wird sie von Rainer Trunk (Gesang und Gitarre), Torsten Körner (E-Piano) und Andreas Kornak (Saxophon / Klarinette), die mit einfühlsamen Songs der CD „Schwarzer Samt“ die (neu) ausgewählten Texte der Lesung umspielen.
19.3., Sa., 16 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 25 010 W **Erste Schritte zum Schreiben**
Schreiben ist auch Handwerk, hat Regeln und ist insoweit erlernbar ist. Dieser Kurs ermöglicht Einblicke in die Merkmale der einzelnen Literaturgattungen (Lyrik, Dramatik, Epik) und gibt Anregungen für erste Schreibversuche. Schreibübungen, gegenseitiger Austausch und sachkundige Kritik verbessern schrittweise Ihren Ausdruck.
Bitte Schreibzeug nicht vergessen.
14.4. - 19.5., Do., 19.15 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Linda Schiller, Lehramt Kunst/Deutsch

Bitte beachten Sie auch die Kurse „Kalligraphie - Die Kunst des „schönen“ Schreibens“ mit Linda Schiller (D 24 246 W und D 24 248 W).

Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen
Für alle, die selbst schreiben (Tagebücher, Reiseberichte, Gedichte, Erzählungen, Romane u. a.). Der Kurs bietet fundierte Textkritik und sachkundige Beratung. Im Wesentlichen wird die Fähigkeit vermittelt, den Kern des eigenen Textes zu erkennen und ihn dann selbst literarisch besser „ans Licht zu bringen“. Eigene Texte sollten deshalb vorhanden sein und mitgebracht werden. Der Kurs hat Werkstattcharakter.
Bitte zum ersten Termin Papier, Stifte und eigene Textentwürfe mitbringen.

D 25 012 W **Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen**
7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7., Mo., 8.30 - 11 Uhr 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

D 25 014 W **Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen**
7.3., 4.4., 2.5., 6.6., 4.7., Mo., 19 - 21.30 Uhr 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

D 25 016 W **Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen**
10.3., 7.4., 5.5., 9.6., 7.7., Do., 19 - 21.30 Uhr 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

D 26 004 W **Workshop Kabarett**

Der Workshop bietet in zwei Arbeitsrunden eine intensive Beschäftigung mit der politischen Satire und wendet sich an Interessierte, die selbst aktiv werden möchten. Der Vorbereitungsabend dient der Materialsichtung und klingt mit einem gemeinsamen Vorstellungsbesuch in der Leipziger Pfeffermühle (Eintritt inklusive) aus. Am Samstag wird auf der Bühne an Mimik, Gestik, Sprache und Körpersprache gearbeitet. Eigenes Textmaterial ist erwünscht, aber nicht Bedingung.

7.4. - 9.4., Do., 18.30 - 22, Sa., 11 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Leipziger Pfeffermühle in Kretschmanns Hof,
Katharinenstraße 17 Cornelia Molle, Autorin,
Hans-Walter Molle, Kabarett-Regisseur

Bitte beachten Sie auch den Grund- und Aufbaukurs „Körpersprache - Sprachlos viel los!", D 27 034 W und D 27 036 W.

2

Sprecherziehung, Rhetorik, Gebärdensprache

D 27 004 W **Rhetorik für Schüler - Wie halte ich ein Referat**

Für Schüler/-innen ab der 8. Klasse. Häufig müssen wir vor anderen sprechen: In der Schule, in der Berufsausbildung oder im Studium. Aber wie halte ich einen Vortrag? Worauf muss ich achten? Falls ich weitere Materialien wie Bilder, Audio etc. verwenden möchte, wie kombiniere ich diese mit dem Gesagten? Wie strukturiere ich den Vortrag, damit meine Zuhörer folgen können und nicht überfordert abschalten? Wie notiere ich Gedanken in Stichpunkte um sie in der Aufregung des Vortrags schnell und sicher zu formulieren? Wie gehe ich mit Sprechangst und Lampenfieber um? In praktischen Übungen mit Video-Training werden Kniffe geübt um einen Vortrag oder ein Referat nicht nur zu überstehen, sondern auch nachvollziehbarer und spannender zu gestalten. Am Ende des Kurses ist ein Skript (1 EUR oder kostenlos als pdf-Datei) erhältlich.

2.4. und 9.4., Sa., 10 - 15.30 Uhr / 14 Ustd. 29,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans Nenoff, Dipl.-Sprechwissenschaftler

D 27 006 W **Rhetorik für Schulabgänger - Das Bewerbungsgespräch**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Schulabgänger. Nach der Schule beginnt die Zeit der Ausbildung und schließlich der Einstieg in die Berufswelt. Zahlreiche Bewerbungsgespräche warten auf die künftigen Schulabgänger. Doch was ist bei einem Bewerbungsgespräch zu beachten? Mit welchen Fragen muss ich rechnen? Wie kann ich mich vorbereiten? Wie wirke ich sicherer? Wie gehe ich mit meiner Aufregung während des Gesprächs um? In praktischen Übungen und mit Video-Training erhalten die Teilnehmenden mehr Sicherheit für mögliche Bewerbungsgespräche. Am Ende des Kurses ist ein Skript (1 EUR oder kostenlos als pdf-Datei) erhältlich.

9.7. und 16.7., Sa., 10 - 15.30 Uhr / 14 Ustd. 29,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans Nenoff, Dipl.-Sprechwissenschaftler

Anmeldung per Fax

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Nutzen Sie unser Faxformular am Ende des Programmheftes.

D 27 012 W **Reden, um gehört zu werden - Rhetorik Grundkurs**

Was zeichnet eine gute Rede aus? Ein interessanter Inhalt in einer klaren Sprache, eine kräftige, wohlklingende Stimme und ein überzeugender Auftritt des Redners. Wir üben uns im Reden-Formulieren anhand verschiedener Methoden (5 goldene Regeln, 3-Satz-Methode, IZW-Methode), wir trainieren den Wohlklang unserer Stimme - und die „vier großen S" für einen Auftritt, der dem Publikum in Erinnerung bleibt. Wir trainieren vor der Kamera. So können Sie „vorher" und „nachher" vergleichen und sich über Ihren Erfolg freuen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sektkorken, dünnes Handtuch

18.3. - 19.3., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 56 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Susanne Mack, Radiojournalistin

D 27 014 W **(NEU)** **Noch besser reden, um gehört zu werden - Rhetorik Aufbaukurs**

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von einem Rhetorik-Grundkurs bei Frau Dr. Mack. Der Kurs gliedert sich in zwei Teile. 1. Teil: Die freie Rede. Inhalt: Wie baue ich eine freie Rede auf? Welche Sprachform braucht die freie Rede? Wie bereite ich mich vor? Wie komme ich wohlklingend und sympathisch rüber? Wir trainieren vor der Kamera. So können Sie „vorher" und „nachher" vergleichen und sich freuen über Ihren Erfolg. 2. Teil: Rhetorik zwischen Ich und Du. Wir üben Small Talk Konfliktgespräch, Schlagfertigkeit.

Bitte mitbringen: Rede (Thema beliebig, zwei Minuten lang), Lieblingsgedicht, Sektkorken, dünnes Handtuch.

8.4. - 9.4., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 56 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Susanne Mack, Radiojournalistin

Rhetorik 1 bis 3

Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig es ist, gut reden zu können, wie wichtig das Beherrschen rhetorischer Grundfertigkeiten für ihre berufliche und persönliche Qualifizierung sein kann. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre individuelle Kommunikationsbefähigung zu verbessern.

REDEN LERNT MAN NUR DURCH REDEN!

Deshalb üben wir in einer vertrauensvollen und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Rhetorik 1 - Elementarkurs

Grundlagen der rhetorischen Kommunikation; Kommunikationsmodell; Funktion und Bedeutung des nonverbalen Verhaltens; Selbstbild/Fremdbild; Sprech-Denk-Vorgang; Unterschied zwischen Schreibe und Spreche; Fünfsatz nach Geissner; Umgang mit Sprechangst und Lampenfieber; Video-Training mit individueller Auswertung. Der Kurs ist eine gute Voraussetzung für die Teilnahme an „Rhetorik 2" und „Rhetorik 3".

D 27 016 W **Rhetorik 1 - Elementarkurs**

25.3. - 27.3., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 018 W **Rhetorik 1 - Elementarkurs**

1.4. - 3.4., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 022 W **Rhetorik 2 - Diskussion und Gespräch**

Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Wir trainieren Diskussions- und Gesprächssituationen in Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Gesprächsleitung, Fragetechnik, Argumentationsverfahren, Zuhörtraining.

15.4. - 17.4., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 024 W **Rhetorik 3 - Umgang mit unfairen rhetorischen Verfahren**

Die vorherige Teilnahme an dem Kurs Rhetorik 1 ist Bedingung. Inhalt: Im Alltag begegnen uns leider oft Kommunikationspartner, die sich unfair verhalten und uns das Leben schwer machen. In der geschützten Gruppensituation lernen wir, unfaire Methoden zu erkennen und uns dagegen zur Wehr zu setzen. Wir üben das in vorgestellten Redesituationen. Individuelle Videoauswertung vertieft und stärkt unsere neuen Erkenntnisse.

6.5. - 8.5., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 026 W **Small Talk - Kleines Gespräch mit großer Wirkung**

Wir üben Gesprächssituationen bei ersten persönlichen Kontakten, also in der ständig ablaufenden alltäglichen Kommunikation. Erster Eindruck - letzter Eindruck? Wie kann ich in den ersten Augenblicken bei meinem Gegenüber ein positives Vorurteil hervorrufen? Wie wirke ich überhaupt? Mit diesen Fragen wollen wir uns in der geschützten Gruppe beschäftigen. Wir machen gemeinsame Kommunikationserfahrungen, sehen uns im Videofilm, besprechen unsere Stärken und geben uns Ratschläge.

13.5. - 14.5., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 028 W **Hilfe, ich muss eine Rede halten! Probleme und deren Überwindung.**

Die Übungsgruppe gibt uns Mut zum Reden halten, und wir lernen dabei voneinander. Im Alltag gibt es viele berufliche und private Redesituationen wie Begrüßungen, Eröffnungen und Veranstaltungen, Sitzungen, Konferenzen, Gedenkveranstaltungen, Jubiläen, Familienfeiern u. a. Wie trete ich hier wirkungsvoll und sicher, angemessen und mit Charme auf? Wie kann ich mich gut darauf vorbereiten mit einem effektiven Stichwortzettel? Wie wirke ich beim Reden auf andere? Was sind dabei meine Stärken, und wie kann ich sie ausbauen? Wir erarbeiten eine Checkliste für die Vorbereitung einer Gebrauchsrede, üben das Reden vor der Gruppe und erhalten eine qualifizierte Auswertung, mit der wir weiterarbeiten können. Jeder Teilnehmende hält eine Proberede, deren Video-Aufzeichnung und Auswertung er mit nach Hause nehmen kann.

Bitte mitbringen: leere VHS-Videokassette

16.7. - 17.7., Sa., 10 - 16, So., 9 - 13 Uhr / 13 Ustd. 74 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

D 27 034 W **Grundkurs Körpersprache - Sprachlos viel los!**

Mal selbstbewusst, stark, fröhlich. Mal nervös, ängstlich, leise ... Unterschiedliche Situationen machen uns zu unterschiedlichen Menschen. Und doch: Manchmal kommt es drauf an. Da muss man einfach gut rüberkommen - gerade, wenn die Aufregung am größten ist. Wie man den eigenen Körper besser wahrnimmt, ihn einzuschätzen und einzusetzen lernt ... Der Kurs wird nach Möglichkeiten und Wegen suchen. Denn mit der Bewusstmachung der Wirkungsweise von Körper, Stimme und Sprache ist der Grundstein bereits gelegt. Anhand von Trainingsspielen aus dem Schauspielunterricht, mithilfe von Statusübungen und Improvisationstechniken werden wir die Macht der Körpersprache erforschen, die vielseitigen Möglichkeiten von Mimik und Gestik erproben und die eigene Beobachtungsfähigkeit schulen.

Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 EUR für Lehrmaterial mitbringen.

27.5. - 29.5., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16.30, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

D 27 036 W (NEU) **Aufbaukurs Körpersprache - Sprachlos viel los!**
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein absolvierter Grundkurs „Körpersprache" bei Hanka Büchner. Der Kurs bietet die Chance, mit Mitteln und Möglichkeiten des Theaters erworbene Kenntnisse aus den Trainingsübungen des Grundseminars zu erweitern, die Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit intensiver zu schulen und den Blick auf die allgegenwärtige Sprache unserer Körper zu schärfen. Neben erweiterten Einblicken in schauspieltechnische Grundlagen widmen sich die Teilnehmenden an diesem Wochenende Szenenstudien, die dazu beitragen, sich in unterschiedliche Situationen schnell einzufühlen und zu behaupten.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 EUR für Lehrmaterial mitbringen.
24.6. - 26.6., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16.30, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
Im Kurs wird praktisch trainiert, wie man seine stimmlichen und sprecherischen Möglichkeiten mit dem Ziel, Sprechen, Vorlesen und Vortragen zu können ohne Druck auf die Stimmbänder, ohne Heiserwerden, ohne sonstige Fehlbelastung, entfalten kann. Im Kurs üben Sie das sowohl anhand vorgegebener Übungstexte sowie anhand von Prosatexten und Gedichten eigener Wahl.
Weitere Schwerpunkte sind: Erlernen der Atemtechnik und Artikulation sowie inhaltliche Akzentsetzung, auffallende Fehler beheben, mit dem Ziel einer wohlklingenden hochdeutschen Aussprache. Aktive Mitwirkung der Teilnehmenden (z. B. Üben zu Hause) wird für den Kurs vorausgesetzt.

D 27 042 W Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
19.3. - 9.4., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

D 27 044 W Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
7.5. - 28.5., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

Sprecherziehung - Dialektfreies Sprechen
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig".
Durch einen ausgeprägten Dialekt kann die persönliche Wirkung vor allem im Berufs- und Geschäftsleben eingeschränkt werden. Deshalb soll dieser Kurs dazu beitragen, die dialektfreie Aussprache mit entsprechenden Übungen zu fördern. Dabei werden Grundregeln der deutschen Standardaussprache vermittelt und Methoden für ein sinnvolles Üben erworben. Die Teilnehmenden erhalten Übungen, Hinweise und Ratschläge, wie sie ihre Sprechstimme funktionell trainieren können.

D 27 046 W Sprecherziehung - Dialektfreies Sprechen
16.3. - 11.5., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

D 27 048 W Sprecherziehung - Dialektfreies Sprechen
18.5. - 6.7., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

D 27 058 W **Richtig Atmen - richtig sprechen - richtig vital!**
Atemtraining für alle ohne Vorkenntnisse. Von der Körperhaltung ausgehend bietet der Kurs ein Training der Atemmuskulatur an, mit dem Ziel einer elastischen Spannhalte (Stütze) beim Sprechen und bei allen Aufgaben, die Vitalität und Ausstrahlung erfordern, wie Sprechen, Singen, Schauspiel, Instrumentenspiel. Funktionsstörungen dieser Grundlagen können zu Beeinträchtigungen der eigenen Aktivität und des Wohlbefindens führen.
18.6. - 16.7., Sa., 9.30 - 11 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

Deutsche Gebärdensprache
Um einen umfassenden Einblick in die Kultur der Gehörlosen gewähren zu können, sind es gehörlose Dozent/-innen, die die Kurse leiten. Da die Gebärdensprache ihre Basissprache ist, sind sie die kompetentesten Lehrkräfte sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft.

Deutsche Gebärdensprache I
Im Grundkurs lernen Sie den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel zu gebrauchen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen. Es werden Gestik, Mimik und Körperausdruck in DGS geübt, erste einfache Sätze gebildet, und das Daktyloalphabet gelernt.
25 - 30 EUR für Teilnehmerheft und DVD sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

D 27 072 W **Deutsche Gebärdensprache I**
17.3. - 21.7., Do., 18.45 - 20.15 Uhr / 36 Ustd. 123 EUR
Kein Kurs am 2.6
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Kuhnert,
staatl. anerkannte Sozialpädagogin/Gebärdensprachdozentin

D 27 074 W **Deutsche Gebärdensprache I**
16.3. - 18.5., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger,
staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

D 27 076 W **Deutsche Gebärdensprache II**
Im Aufbaukurs werden in verstärktem Maße die Grammatik und die Struktur der DGS vermittelt, weitere Gebärden werden gelernt und Übungen von Alltagssituationen versetzen schließlich die Teilnehmenden in die Lage, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen.
25 EUR für Teilnehmerheft sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
25.5. - 27.7., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger,
staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Musik, Musiktheater, Musizieren

D 28 002 W Chor der Volkshochschule

Wer Freude am Singen hat, ist herzlich willkommen. Die Probe findet jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr in der Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 statt. Für den Chor werden noch sangesfreudige Frauen und v. a. Männer gesucht. Neueinsteiger/-innen bitte zum Probentermin bei Herrn Günther Schlimbach melden. Organisatorische Leitung: Herr Günther Schlimbach, bei ihm ist quartalsweise der Mitgliedsbeitrag in Höhe von 10 EUR zu entrichten.
Künstlerische Leitung: Frau Marlene Helm
ab 3.3. Do., 18.30 - 21 Uhr
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 28 004 W Interpretationskurs

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich auf Gesangstitel individuell, im Duett bzw. in szenischer Gruppendarstellung vorzubereiten. Klavierbegleitung steht zur Verfügung (Noten der Titel jeweils eine Woche vorher mitbringen). Möglich ist auch CD- / MC-Begleitung, auch eigene Instrumentalbegleitung wird begrüßt. Der erste Titel eigener Wahl sollte im Ablauf bereits beherrscht werden, damit sofort gesanglich, musikalisch und ausdrucksmäßig daran gearbeitet werden kann. Ziel ist, die Titel interpretatorisch sicher und mit überzeugender Ausstrahlung darbieten zu können. Im Kursverlauf werden in Abstimmung mit der Kursleiterin weitere Gesangstücke ausgewählt. Der letzte Kurstermin kann als Konzert vor Publikum stattfinden.
14.3. - 6.6., Mo., 18 - 19.45 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin, Kaoru Maruyama

D 28 012 W Stimmbildung I

Der Kurs wendet sich an musikalische Laien, die Anregung für einen kulturvollen Umgang mit der Stimme suchen. Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Dieser Gruppenunterricht soll Ihnen z. B. für Gruppen- oder Einzelgesang als Vorbereitung dienen. Geübt werden das Entwickeln bewusster Artikulation und Atemtechnik beim Singen und Sprechen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
15.3. - 21.6., Di., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Nathanaelstraße 1 (bei Rau) Anemone Rau, Gesangspädagogin

D 28 014 W Stimmbildung II

Für Teilnehmende vom Kurs Stimmbildung I, aber auch für Neueinsteigende, denn der Kurs setzt nur einfache sängerische Erfahrungen oder entsprechende Musikalität (z. B. früheres Singen in einem Chor), aber keine Notenkenntnisse voraus. Praktische Übungen bringen durch gezielte Atemschulung Stimme, Sprache und Ausdruck auf eine sichere Basis. Verbesserung der Stimmqualität, Erweiterung des Stimmumfanges, Arbeit an individuellen stimmlichen Problemen.
15.3. - 21.6., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Nathanaelstraße 1 (bei Rau) Anemone Rau, Gesangspädagogin

Bitte beachten Sie auch den Kurs zum Atemtraining (D 27 058 W).

D 28 018 W **Holdjäridihuidijooh - Jodel-Workshop**

„Der Jodler ist ein freier, muthiger, fast übermüthiger Gesang" (Zitat von 1846). Anhand einfacher Jodelstücke und entsprechender Atem-, Körper- und Stimmübungen lernen Sie die Brust- und Kopfstimme deutlich voneinander zu unterscheiden und im plötzlichen Wechsel dieser Funktionen den Jodelschlag hörbar zu machen. Wir beschäftigen uns spielerisch mit diversen Jodel-Entstehungs-Hypothesen und lernen unterschiedliche Jodelarten kennen. Über verschiedene Improvisationsmodelle entwickeln wir einen spontanen, freien Stimmausdruck und integrieren die gelernten Elemente in gemeinsamer, lustvoller Jodelimprovisation.

Bitte eine Decke mitbringen.

21.5., 22.5., Sa., So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ursula Häse, Sängerin, Musikerin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin

D 28 024 W **Oper verstehen - leicht gemacht!**

Sie erhalten einen Ein- und Überblick in die aktuellen Neuinszenierungen fast jedes Mal mit einem exklusiven Probenbesuch. Voraussetzungen braucht es dafür keine, nur etwas Geduld und Flexibilität, denn Oper ist ein lebendiger Kosmos. In diesem Semester stehen auf dem Programm:

24.2., Do., W. A. Mozart „Così fan tutte" - Machen's alle Frauen so? Machen's Männer anders?;
3.3., Do., Emmerich Kálmán „Die Zirkusprinzessin" - Amouröse Hochspannung in der Traumfabrik;
31.3., Do., Richard „Strauss Elektra" - Griechischer Atriden-Mythos inspirierte Strauss zu kühnster Harmonik;
5.4., Di., Bertolt Brecht / Paul Dessau „Deutsches Miserere" - Musik des 20. Jahrhunderts hören und sehen;
12.5., Do., Albert Lortzing „Der Waffenschmied" - Hinaus ins Freie! Eine Oper des Biedermeier? Achtung: findet in der Musikalischen Komödie, Dreilindenstraße 30 statt. Treffpunkt: 18.30 Uhr Bühneneingang.

Zu allen Produktionen finden Probenbesuche statt, außer zu „Deutsches Miserere", da der Termin nach der Premiere liegt. In diesem Fall werden der anwesende Chordirektor der Oper Leipzig Volkmar Olbirch und Marita Müller Musik- und Bildbeispiele liefern.

Treffpunkt für die Veranstaltungen ist 18.30 Uhr am Bühneneingang des Opernhauses (Goethestraße). Ausnahme: am 5.5. findet die Veranstaltung in der Musikalischen Komödie statt.

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten! 25 EUR

Marita Müller, Dramaturgin Oper Leipzig

D 28 026 W **Wagner-Deutung und Wagner-Rezeption**

Gemeinschaftsveranstaltungen des Richard-Wagner-Verbandes Leipzig e. V., der Stadtbibliothek Leipzig und der Volkshochschule Leipzig.

Die Vortragsreihe findet in diesem Semester mit zwei Vorträgen ihre Fortsetzung:

16.3., Mi., 19.30 Uhr, Thomas Mann und Richard Wagner, Referentin: Dr. Christine Pezold
20.4., Mi., 19.30 Uhr, Richard Wagner und die Wiener Schule, Referent: Prof. Dr. Helmut Loos

entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 28 028 W **(NEU)** **Entdeckungsreise Musik international**

Anhand von Musikbeispielen aus der Welt der Operette bis zum Drama, vom Schlager bis zur Oper und auch selten gehörter Weltmusik. Sie werden staunen, wie ausgefallen Musik sein kann. Begleitend erfahren Sie bewegende Einzelheiten aus Biografien bekannter und weniger bekannter Komponisten. Schwerpunkte: Frühlingsstimmenwalzer; „Musikalische" Plauderei über das Klavier, Zauber der Musik; Giuseppe Verdi, Lied der Perlenfischer Kuwait, Lobhymnengesang aus dem Jemen, hebräische und arabische Lieder, Israelische Orchestermusik mit Farbdias aus Israel.

7.3., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lea Strinitz, Rudi Strinitz

D 28 030 W (NEU) **Was hat die Musik mit Mathematik zu tun?**
In der Antike zählte die Musik zu den mathematischen Fächern; schon die Pythagoreer hatten die enge Verbindung zwischen Musikempfindung und Mathematik erkannt. Der Mensch hat ein feines Empfinden gegenüber „unsauberen" Tönen: Er möchte die konsonanten Intervalle rein, unverstimmt, hören, was aber prinzipiell nicht möglich ist. Deswegen hatten Musiktheoretiker, Instrumentenbauer, Komponisten und Interpreten über viele Jahrhunderte mit dem Problem der „richtigen" Intervalle - d. h. der „wohltemperierten" Stimmung - zu tun. zum Thema gehören das pythagoreische Gesetz der Saiten, das Weber-Fechnersche Gesetz, die Definitionen der Intervalle, Obertöne, Klangfarben und die Notenschrift.
21.3., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

D 28 032 W (NEU) **Entdeckungen in der Musik Sergej Rachmaninoffs**
Weltberühmt wurden seine Klavierkonzerte oder einige seiner Préludes für Klavier. Hören wir verschiedene Aspekte seines Schaffens, entdecken wir Neues in bekannten und vielleicht auch noch unbekannte Seiten in der Musik des letzten (?) romantischen Komponisten Russlands.
5.4., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kauba,
Magister der Musikwissenschaften, Musiktherapeut

D 28 034 W (NEU) **Tschaikovskys sechste Sinfonie „Pathetique" - ein Requiem?**
Sie wurde sein letztes sinfonisches Werk. Die Umstände seines Todes nur wenige Tage nach der Uraufführung dieser Sinfonie, sind bis heute nicht zweifelsfrei geklärt. Tschaikovsky schrieb, dass dieser Sinfonie ein Programm zugrunde liege, dessen Inhalt aber ließ er offen. Können wir hörend Aspekte dieses „Programms" entdecken?
10.5., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kauba,
Magister der Musikwissenschaften, Musiktherapeut

D 28 036 W (NEU) **Zum 200. Geburtstag von Franz Liszt: Bilder, Skulpturen und Landschaften - Inspirationsquellen für Franz Liszt**
Ob Landschaft, ob Gemälde oder Plastik - vielfältig sind die Dinge, die den Komponisten und Klaviervirtuosen Franz Liszt zu seinen Kompositionen anregten. Hören wir die verschiedenen Herangehensweisen, nach denen er seine Inspirationsquellen in Musik umzusetzen. So erfahren wir so nicht nur einen neuen Weg zu Franz Liszts Musik, sondern auch Anregungen für die eigene Kreativität.
7.6., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kauba,
Magister der Musikwissenschaften, Musiktherapeut

D 28 042 W **Grundlagen der Musiktheorie**
Für Musikinteressierte und Teilnehmende, die ein Musikinstrument erlernen möchten (z. B. Gitarre und Keyboard) und keine oder nur sehr wenig Kenntnisse in Musiktheorie haben. Folgende Schwerpunkte werden in theoretischen und praktischen Einheiten vermittelt: Tonleiteraufbau, Melodie- und Harmonie-Bereich, Dur - Moll, Unterschied von Modi, Intervall, Quintenzirkel, Kadenz, Rhythmik und dessen Notation.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Bleistift, Notenheft.
23.3. - 15.6., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 27.4
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

D 28 052 W Mundharmonika-Workshop für Anfänger

Die Mundharmonika ist ein ganz besonderes Instrument. Unschlagbar im Preis, leicht zu Erlernen und hosentaschenformatig hat sie es geschafft zu einem der meistverkauftesten „Tonwerkzeuge" unserer Zeit zu werden. Im Tagesworkshop erlernen Sie in kompakter Form die praktischen und theoretischen Grundlagen für das Spielen der Mundharmonika als Begleit- und Soloinstrument, vorrangig im Bereich Blues und Folk. Notenkenntnisse oder instrumentale Erfahrungen sind hierzu nicht notwendig. Die entsprechenden diatonischen Mundharmonikas in C-Dur können die Teilnehmenden direkt im Kurs erwerben (10 EUR sind im Kurs zu entrichten).

16.4., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Enger, Dipl.-Sozialpädagoge, Klang- u. Musiktherapeut

D 28 062 W Vorbereitungskurs Klavierspiel

Für diesen Kurs benötigen Sie zu Hause noch kein eigenes Klavier, denn er bereitet mit Spaß und Fantasie auf das Klavierspiel vor. Anhand spezifischer Übungsmethoden erlernen Sie die korrekte Körperhaltung ebenso wird die notwendige Musiktheorie und Notenlehre fürs Klavierspiel vermittelt.

Bitte Schreibzeug, Notenheft und 6 EUR für Lehrmaterial zum ersten Kurstermin mitbringen.

15.3. - 15.4., Di. und Fr., 16.45 - 18.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR

Der Kurs findet Dienstag und Freitag statt.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Konovalenko, Dipl.-Musikerin, Pianistin

D 28 064 W Anfängerkurs Klavierspiel

Der Kurs bietet einen ersten Einstieg ins Klavierspiel, einschließlich der dafür erforderlichen körperlichen Übungen und Musiktheorie und ist für Teilnehmende mit geringen oder keinen Vorkenntnissen geeignet. Ziel des Unterrichts ist das Erlernen erster Grundlagen der korrekten Spieltechnik, dafür muss zu Hause unbedingt ein Klavier (kein E-Piano oder Keyboard) zum Üben zur Verfügung stehen.

Bitte Schreibzeug, Notenheft und 6 EUR für Lehrmaterial zum ersten Kurstermin mitbringen.

3.5. - 28.6., Di., 16.45 - 18.15 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Konovalenko, Dipl.-Musikerin, Pianistin

D 28 068 W Keyboard für Anfänger

Sie erlernen die Technik des Keyboardspiels oder alternativ, falls Sie ein Digitalpiano besitzen oder bevorzugen, das Spielen auf diesem Tasteninstrument. Die Anfänge spieltechnischer Fertigkeiten werden vermittelt und die Möglichkeiten der Klangfarben des Instrumentes genutzt. Einbezogen werden die Grundbegriffe der Musiktheorie.

Bitte mitbringen: Keyboard, wenn bereits vorhanden und 3 EUR für Lehrmaterial.

23.3. - 15.6., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR

Kein Kurs am 27.4.

Musikatelier, Kochstraße 19 bei Marschner Mathias Marschner, Dipl.-Musiker, Entertainer

D 28 072 W Akkordeon für Anfänger

Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse gleichermaßen geeignet. Stücke verschiedener Stilrichtungen vermitteln den Teilnehmenden elementare spieltechnische Fähigkeiten auf dem Akkordeon. Auch das Erlernen des Notenlesens ist Bestandteil des Kurses, so dass keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Bitte mitbringen: Lehrmaterial: Alfred Pfortner: „Perfekt Noten lernen" (11,50 EUR), Akkordeon, Notenständer, Schreibzeug.

17.3. - 30.6., Do., 19.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR

Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6., 16.6.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Werneyer, Dipl.-Akkordeonlehrerin

D 28 074 W **Akkordeon für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits Vorkenntnisse auf dem Akkordeon erworben haben. Bereits erlernte Musikstücke werden wieder aufgefrischt und vertieft. Anhand neuer Musikstücke werden die spieltechnischen Fähigkeiten auf dem Akkordeon ausgebaut. Abgerundet wird der Kurs mit einem Abschlussvorspiel in der letzten Kursstunde.
Bitte mitbringen: Lehrmaterial: Alfred Pfortner: „Perfekt Noten lernen" (11,50 EUR), Akkordeon, Notenständer, Schreibzeug.
17.3. - 30.6., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6., 16.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Werneyer, Dipl.-Akkordeonlehrerin

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag

In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig".
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Keine Notenkenntnisse erforderlich, aber ca. 15 Minuten tägliches Üben und Sie können in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedene Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten. Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug. Instrumente können bei Bedarf für 15 EUR für die Dauer des Kurses geliehen werden.

D 28 098 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

15.3. - 10.5., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

D 28 100 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

17.5. - 5.7., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

D 28 102 W **Gitarre für Anfänger - Vormittagskurs**

Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung (Lieder auch nach eigener Wahl) mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendigen Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug.
16.3. - 8.6., Mi., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre für Anfänger

Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug.

D 28 104 W **Gitarre für Anfänger**

16.3. - 11.5., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

D 28 106 W **Gitarre für Anfänger**
18.5. - 6.7., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung
In Zusammenarbeit mit der Musikschule „Neue Musik Leipzig".
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Keine Notenkenntnisse erforderlich, aber ca. 15 Minuten tägliches Üben und Sie können in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedene Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug. Instrumente können bei Bedarf für 15 EUR für die Dauer des Kurses geliehen werden.

D 28 108 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
15.3. - 10.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

D 28 110 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
17.5. - 5.7., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

D 28 112 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
17.3. - 12.5., Do., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

D 28 114 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
17.3. - 12.5., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

D 28 116 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
19.5. - 14.7., Do., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

D 28 118 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
19.5. - 14.7., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72 Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

Gitarre Grundkurs
Es werden die Grundlagen des Gitarrespiels, Anschlagstechniken und erste Akkorde vermittelt, mit dem Ziel eigenständiger einfacher Liedbegleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug.

D 28 124 W **Gitarre Grundkurs**
21.3. - 30.5., Mo., 18.30 - 19.30 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

D 28 126 W **Gitarre Grundkurs**
21.3. - 30.5., Mo., 19.35 - 20.35 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

D 28 128 W **Gitarre Grundkurs**
21.3. - 30.5., Mo., 20.40 - 21.40 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

Gitarre I - Semesterkurs
Die Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken unter Einbeziehung der notwendigen Musiktheorie und Notenkenntnisse. Individuelle Förderung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Übungen eröffnen die Möglichkeit einer zielgerichteten Weiterbildung (z. B. Gitarre II). Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

D 28 132 W **Gitarre I – Semesterkurs**
15.3. - 28.6., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

D 28 134 W **Gitarre I - Semesterkurs**
17.3. - 7.7., Do., 18.15 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Gitarre II - Semesterkurs
Dieser weiterführende Kurs dient zur Anwendung der erlernten Akkorde und Anschlagtechniken der Anfängerkurse an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Notenschrift und etwas Übung im Greifen.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug.

D 28 136 W **Gitarre II - Semesterkurs**
17.3. - 7.7., Do., 19.20 - 20.20 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

D 28 138 W **Gitarre II - Semesterkurs**
17.3. - 7.7., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

D 28 142 W **Wir „basteln" einen Song - Klang und Harmonie im Rhythmus der Gitarre**
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Akkord-Gitarrespiel, die schon immer mal Ihre eigenen Texte vertonen wollten. Im Kurs geht es um die Funktionen von Akkorden. Welcher Akkord kann ausgetauscht werden, welche Verbindung klingt nach Pop oder eher nach Jazz. Die Rhythmik mit ihren verschiedenen Mustern spielt ebenfalls eine große Rolle.
Bitte mitbringen: Gitarre, Grifftabellen, Stimmgerät, Schreibzeug, Bleistift, Notenheft. Auch andere Rhythmusinstrumente können gern mitgebracht werden.
21.4., 5.5., 19.5., 9.6., 23.6., 7.7., Do., 17.45 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

2

Tanz

Tanz dich gesund
Ein Kurs für Erwachsene jeder Altersgruppe. Der Kurs bietet das Tanzen - Kreistänze, Volkstänze, gesellige Tänze aus aller Welt - als maßvolles Fitnesstraining an, das körperliche Aktivierung mit Erholung und Entspannung vereint und gute Laune schafft - auch oder gerade bei gesundheitlicher Beeinträchtigung. Für die Teilnahme brauchen Sie keine/n Partner/in. Auch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: rutschfeste Wechselschuhe

D 29 004 W **Tanz dich gesund**
16.3. - 29.6., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 26 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

D 29 006 W **Tanz dich gesund**
17.3. - 30.6., Do., 12.35 - 14.05 Uhr / 26 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

D 29 008 W **Seniorentanz für Fortgeschrittene**
Seniorentanz - geselliges Tanzen für Jung und Alt - hat längst seinen festen Platz im Tanzangebot gefunden. Er hält körperlich und geistig fit, macht Spaß, schafft Geselligkeit. Seniorentanz ist kein Partnertanz. Man kann sowohl gemeinsam als auch solo teilnehmen. Allerdings sind in diesem Fortgeschrittenen-Kurs Neuanmeldungen nur auf Anfrage möglich und Tanzerfahrung ist dafür Voraussetzung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Wechselschuhe
9.3. - 15.6., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 24 Ustd. 41 EUR
Kein Kurs am 13.3., 20.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Thieme, Dipl.-Lehrerin

D 29 012 W Dance-Power 4you

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gern tänzerisch bewegen möchten, aber denken, ein Jazzkurs stelle zu hohe Anforderungen. Es werden leichte tänzerische Elemente aus dem Jazz- und Funkybereich erlernt. Diese leichten Danzehstepps werden zu einer mitreisenden Tanzchoreografie zusammengesetzt. Ein Workoutprogramm mit Stretchübungen rundet jede Kursstunde ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder Jazzschuhe mitbringen.
4.4. - 20.6., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Kursleitung tanzstudio tendance

D 29 016 W Stepptanz für Anfänger

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance.
Dieser Kurs ist für Interessent/-innen, welche Freude an einer besonderen Tanzart haben, geeignet. Nach Einführung in die Stepptechnik, werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.
17.3. - 26.5., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Andrea Schlegel, Stepptänzerin

D 29 018 W Stepptanzkurs - Workshop

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance.
In diesem Kurs sind alle zum Mitmachen eingeladen, die Interesse an Stepptanz haben, aber nicht die Zeit für einen längeren Kursabschnitt. Nach Einführung in die Stepptechnik wird eine kleine Stepptanzchoreo nach „ irish-music“ einstudiert.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen. Steppschuhe können für eine Leihgebühr von 3 EUR je nach Verfügbarkeit bereitgestellt werden.
1.4. - 2.4., Fr., 18 - 20, Sa., 10 - 12 Uhr / 5,3 Ustd. 16 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Andrea Schlegel, Stepptänzerin

D 29 020 W Stepptanz - Sommer-Intensivkurs

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance.
Dieser Kurs ist für Interessent/-innen, die Freude an einer besonderen Tanzart haben, geeignet. Nach Einführung in die Stepptechnik, werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.
12.7. - 14.7., Di., Mi., Do., 18 - 19 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Andrea Schlegel, Stepptänzerin

D 29 024 W **Stepptanz - Sommer-Intensivkurs für Kids § Teens**

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance.
Ihr habt Freude am tanzen und wollt mal eine besondere Tanzart ausprobieren? Hier könnt ihr euch im steppen versuchen. Nach Einführung in die Stepptechnik, werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.
12.7. - 14.7., Di., Mi., Do., 15 - 16 Uhr / 4 Ustd. 8,40 EUR (bereits ermäßigt)
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Andrea Schlegel, Stepptänzerin

D 29 026 W **Rock 'n' Roll**

... zu Musik von Elvis über Glam-Rock, Neue Deutsche Welle bis Amy Macdonald. Im Workshop werden die Grundtechniken des gesprungenen Rock 'n' Roll mit 9er-Grundschritt erlernt. Mit kleinen Akros verbinden wir diese zu einfachen Choreografien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber falls vorhanden, wird darauf individuell eingegangen. Paarweises Anmelden ist empfohlen, aber keine Bedingung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung (keine Jeans), feste Turnschuhe und Getränk.
19.3. und 20.3., Sa., So., 9 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Wurch, Übungsleiterin;
Maik Wurch, ehem. Rock 'n' Roll-Tänzer (Leistungsbereich), Übungsleiter, Wertungsrichter,

D 29 032 W **Volkstänze - Rockig, Traditionell, Meditativ**

Im Workshop werden Volkstänze aus verschiedenen Herkunftsländern wie z. B. Amerika, Griechenland, Israel, Frankreich ... vermittelt. Die Tänze erfordern keine Vorerfahrungen, sind leicht erlernbar und Sie kommen schnell in Kontakt mit anderen Teilnehmenden. Zu den Paar- und Kreistänzen brauchen Sie keinen Partner mitbringen, aber dafür gute Laune und viel Freude, sich einmal anders und miteinander zu bewegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser.
9.4., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Bernhardt, Dipl.-Sportlehrer

D 29 034 W **Traditionelle westeuropäische Gruppentänze**

In Zusammenarbeit mit Tanzhaus Folk e. V. und Kulturcafé Knicklicht.
Vermittelt werden traditionelle Gruppentänze, so wie sie aktuell auf „Tanzhaus" oder „Bal Folk" Veranstaltungen in Westeuropa, insbesondere in Frankreich getanzt werden. Volkstänze die unter dem Einfluss des nouvelle Folk lebhaft und variantenreich wiederbelebt und fortentwickelt wurden. Erlernt werden u. a. Branles, Gavotten, Laridéen, Avant-Deux, Bourrée. Im Anschluss an den Unterricht finden offene Tanzrunden statt, um die erlernten Tänze anzuwenden. Einzelanmeldung möglich.
Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe mit glatter Sohle.
14.3. - 4.4., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Ralf Spiegler

D 29 036 W Traditionelle westeuropäische Paartänze
In Zusammenarbeit mit Tanzhaus Folk e. V. und Kulturcafé Knicklicht.
Vermittelt werden traditionelle Paartänze, so wie sie aktuell auf „Tanzhaus" oder „Bal Folk" Veranstaltungen in Westeuropa, insbesondere in Frankreich getanzt werden. Volkstänze die unter dem Einfluss des nouvelle Folk lebhaft und Variantenreich wiederbelebt und fortentwickelt wurden. Erlernt werden u. a. Walzer, Mazurka, Schottisch, Rheinländer, Zwiefacher, Dreischrittdreher. Im Anschluss an den Unterricht finden offene Tanzrunden statt um die erlernten Tänze anzuwenden.
Paarweises Anmelden erwünscht. Einzelanmeldung möglich.
Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe mit glatter Sohle.
2.5. - 6.6., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Strasse 79 Ralf Spiegler

D 29 038 W Square Dance - Workshop
In Zusammenarbeit mit 1st Dancing Lions SDC Leipzig e. V.
Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, bei dem die jeweiligen Gruppen von vier Paaren „auf Zuruf" tanzen, in dem ein „Caller" die Figuren ausruft bzw. singt, die zu Country-, Western- oder moderner Musik getanzt werden sollen. Die Bewegungen sind fließend und keine Tanzrunde ist wie die andere. Der Tanz ist an kein Alter gebunden und man braucht keinen Partner. Jeder Kurs beinhaltet neben einer Grundeinführung für Neueinsteiger immer wieder neue Figuren und Kombinationen, so dass die Workshops sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, aber auch für alle, die schon an einem Square Dance-Kurs teilgenommen haben, höchst interessant und abwechslungsreich sind. Verweise zur Geschichte, kleine Anekdoten und Insiderwissen aus einer globalen Dance Szene runden den Workshop ab.
Bitte mitbringen: bequeme Wechselschuhe
4.6. und 5.6., Sa., So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 1st Dancing Lions SDC Leipzig e. V., Caller des Vereins

D 29 042 W Mambo
Mambo u. Salsa (Soße) basieren auf alten kubanischen Rhythmen. Beide Tänze sind seit Mitte der 50er Jahre aus der New Yorker Tanzszene nicht weg zu denken. Sie unterscheiden sich durch ihren Rhythmus.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.
9.4., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Ladegast, Tanzcouch

D 29 044 W Samba
Samba (das Wort stammt aus dem portugiesischen Wort „semba" - die Bezeichnung für Tanz). Die Samba hat ihren Ursprung in den Kreistänzen der Bantu-Neger (in Brasilien eingewanderte Afrikaner). Samba ist auch ein Sammelbegriff für viele Brasilianische Tanzarten. Sie kam erst nach dem 2. Weltkrieg in Mode und ist die pulsierende Lebensfreude, aber nicht ganz leicht zu tanzen und braucht deshalb etwas Übung.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.
4.6., Sa., 13 - 15.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Ladegast, Tanzcouch

Disco-Fox-Workshop
Disco-Fox, der Tanz für alle Gelegenheiten, ganz gleich ob eine Hochzeit, eine Familienfeier oder ein Ball ins Haus steht. Der Workshop hilft allen, die in kürzester Zeit einige Schritte erlernen möchten. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

D 29 048 W Disco-Fox-Workshop
9.4., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

D 29 050 W **Disco-Fox-Workshop**
10.4., So., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

D 29 052 W **Disco-Fox-Workshop**
28.5., Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

D 29 054 W **Disco-Fox-Workshop**
29.5. Sa., zwei Einheiten: 11 - 12.30 und 14 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs
Zur Vorbereitung auf den Hochzeitstanz erlernen Sie die Grundschritte für Wiener Walzer und langsamen Walzer sowie den „gekonnten Einmarsch". Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

D 29 056 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
9.4., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

D 29 058 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
28.5., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13 Jan Thalwitzer

D 29 062 W **Stöckeln - aber richtig!**
Traumhaft schöne Schuhe, aber die hohen Absätze - wie soll man da laufen. Dieses Problem geht der Kurs an, in dem Sie die elegante Fortbewegung auf „höherem Niveau" erlernen. Im Vordergrund steht dabei das individuelle Haltungstraining mit leichten gymnastischen Übungen für einen sicheren und souveränen Gang und perfekten Auftritt zu jedem Anlass, ob Jugendweihe, Hochzeit, Ball, Empfang ...
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, weiche Turnschuhe und Wechsel-Absatzschuhe (geschlossen, mit ausreichend Absatzhöhe).
5.3. und 12.3., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

D 29 064 W (NEU) **Ladys Tanzworkshop**
Sie können Figur und Haltung verbessern, Ihr Gefühl für Körper und Musik in Einklang bringen, Gespür für Rhythmus entwickeln und so an Selbstbewusstsein gewinnen. Das alles ohne Fitness-Studio, sondern tänzerisch mit Schrittkombinationen aus dem Gesellschaftstanz, denn diese Art der Bewegung macht Spaß und wird nicht als zu anstrengend empfunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
26.3., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Ladegast, Tanzcouch

D 29 066 W (NEU) **Haltung bewahren - aufrecht stehen und vorwärts gehen!**

Körperhaltung und Gemütszustand sind nicht unabhängig voneinander zu betrachten, deshalb werden im Kurs Freude an der Bewegung und die persönliche Körperwahrnehmung vermittelt. Der Kurs will damit auch zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen. Es werden v. a. eine aufrechte Körperhaltung und ein sicherer Stand trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, weiche Turnschuhe.
2.7. und 9.7., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

D 29 082 W Orientalischer Bauchtanz - Workshop zum Ausprobieren
Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes und können diesen einfach mal ausprobieren! Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen. Und vielleicht bekommen Sie Lust auf mehr ...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe.
2.4., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 084 W Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental.
Bereits erlernte Grundkenntnisse werden vertieft und in abwechslungsreiche Tanzkombinationen eingebracht. Im Unterricht wird besonders auf gesundheitsorientierte Vermittlung geachtet. Freies Tanzen am Ende jeder Kursstunde soll der Entwicklung eines eigenen Tanzstiles förderlich dienen. Spaß und Freude am Tanz sollen dabei an erster Stelle stehen! Auch Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe.
11.4. - 23.5., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 086 W Bauchtanz-Basics
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental.
Sie lernen sechs Basisbewegungen in Hüfte und Oberkörper kennen, die zusammengesetzt eine Vielfalt an Bewegungen für den Orientalischen Tanz ergeben. Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.
16.4., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 088 W Hagallah-Basics
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental.
Hagallah bedeutet „tanzen" und ist ursprünglich ein Tanz der Beduinenfrauen. Doch auch beim klassischen orientalischen Tanz ist die Hagallah eine unverzichtbare Tanzbewegung. Im Workshop „Hagallah-Basics" lernen Sie die 3/4 Hagallah-Basis auf effektive Weise kennen. Bleibt genug Zeit im Workshop übrig, werden verschiedene Varianten der Hagallah-Basis vorgestellt. Rückenschonende Ausführung dieser Tanzbewegung ist dabei wichtigstes Kriterium.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.
7.5., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 090 W **Anmutige Körperwellen**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental.
Immer wieder schön anzusehen sind weiche Wellenbewegungen des Körpers. Ob isoliert oder kombiniert in Hüfte und Oberkörper - die Variationsmöglichkeiten sind äußerst vielseitig. Mit effektiv eingesetzten und verschieden kombinierten Basisbewegungen erlernen Sie anmutige Körperwellen, die in den unterschiedlichsten Stilen, nicht nur des Orientalischen Tanzes eingesetzt werden können. Spaß und gesundheitsorientierte Ausführung der Tanzbewegungen sind dabei wichtigstes Kriterium.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.
28.5., Sa., 12 - 15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 092 W **Orientalischer Tanz mit Zimbeln**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental.
Dieser Workshop gibt eine Einführung in den Orientalischen Tanz und Zimbeln als begleitendes Instrument der Tänzerin. Zu einfachen Rhythmen werden Schrittkombinationen und Tanzbewegungen erarbeitet. Der Tanz mit Zimbeln ist mit einer der Höhepunkte bei einem orientalischem Tanzauftritt und das Erlernen erfordert Fleiß und Geduld. Bitte bereits angepasste Doppellochzimbeln mitbringen.
Außerdem bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch mitbringen.
18.6., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 094 W (NEU) **Orientalischer Tanz für Kids**

In diesem Ferienworkshop werden einfache Basics des Orientalischen Tanzes sowie schöne Arm- und Handbewegungen erarbeitet. Fantasie, Kreativität und Spaß an der Bewegung sollen dabei gefördert werden. Als Höhepunkt entsteht euer eigenes Hüfttuch.
Bitte ein Stück Stoff und Perle, Knöpfe etc. und für Materialkosten 1 EUR mitbringen. Außerdem braucht ihr bequeme Kleidung und Turnschuhe.
11.7. - 15.7., Mo., bis Fr., 10.30 - 12.30 Uhr. 28 EUR (bereits ermäßigt).
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 29 098 W **Bollywood - Workshop**

Bollywood ist das Synonym der indischen Filmindustrie („B"ombay+H„ollywood"). Bollywoodtanz ist eine Mischung aus klassisch indischem Tanz, Folklore, Hip Hop und mehr und ist aus keinem indischen Film mehr wegzudenken. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen des Bollywoodtanzes und fasst diese in einer kleinen Choreografie zusammen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe. Getränk nach Bedarf.
16.7. - 23.7., Sa., 10 - 14 Uhr / 10 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Haike Multerer, Tänzerin

ANSPRECHPARTNER/-IN

Fachliche Beratung:
Elvira Stolz — Telefon: 123-6038
Peter Kabitzsch (Ernährung, Kochen) — Telefon: 123-6020

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 133, 134

THEMENBEREICHE

KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG **138**
Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung 138
Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse 145

GYMNASTIK, BEWEGUNG, FITNESS **153**

GESUNDHEITLICHES GRUNDWISSEN, ERKRANKUNGEN UND HEILMETHODEN **180**

GESUNDE ERNÄHRUNG, KOCHEN **184**
Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde 185
Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten 189
Party- und Alltagsküche 192
Internationale Küche 197
Kochen für Kinder; Kochen mit Kindern 201
Getränkekunde 203

GESUNDHEITSPFLEGE **205**

PRÄSENTATION, IMAGE, OUTFIT **206**

Körpererfahrung, Entspannung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Elvira Stolz	Telefon: 123-6038
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Allgemeine Hinweise

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.

Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

D 30 100 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)

Sie erlernen die Grundlagen für eine ganzheitliche Partnermassage zum Entspannen und Wohlfühlen. Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung werden den Einstieg in die achtsame Arbeit unterstützen. Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

18.3. - 19.3., Fr., 18.30 - 21.30, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

D 30 102 S Ganzheitliche Massage für Partner (Aufbaukurs)

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben und ihre Kenntnisse der ganzheitlichen Partnermassage noch erweitern und intensivieren möchten (Bein-, Arm-, Kopfmassage und Gelenkmobilisation). Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

8.4. - 9.4., Fr., 18.30 - 21.30, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

D 30 104 S **Massage von Kopf bis Fuß**

Verschiedene Massagearten für den ganzen Körper wie Shiatsu, Akupressur, Lomi Lomi und klassische Massage werden vorgestellt und geübt. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Kopf, Nacken, Rücken sowie Hände und Füße werden ausführlich behandelt, wodurch sich eine harmonisierende Wirkung für den ganzen Körper erreichen lässt. Körper- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Massageöl

7.5. - 8.5., Sa., 9 - 14.15, So., 9 - 13.15 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

D 30 106 S **Grundtechniken der klassischen Massage**

Der Kurs vermittelt Grundtechniken der klassischen Massage mit dem Schwerpunkt „Rücken- und Schulter-Nacken-Massage". Es wird auf Ursachen von Verspannungen eingegangen und welche Möglichkeiten es gibt, diese mittels Partnermassage zu lösen. Ziel ist es, diese Techniken zu erlernen und in dem 8-wöchigen Kurs zu festigen, um sie auch zu Hause anwenden zu können. Bitte zu zweit anmelden (Partnerübungen, 55 Euro pro Person).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

6.5. - 8.7., Fr., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR

Kein Kurs am 3.6., 10.6.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Mark,
Masseur und medizinischer Bademeister

D 30 108 S **Entspannungsmassage nach alter chinesischer Tradition (TCM) für Rücken, Nacken und Kopf**

Diese Massage beruht auf einer alten chinesischen Tradition und wird auf dem bekleideten Körper ausgeführt. Sie lernen einfache Handlungsabfolgen für die Selbst- und Partnermassage sowie Akupunkturpunkte kennen, die zur Dehnung der Meridiane und Lockerung der Muskulatur beitragen. Finden Sie zu einem natürlichen Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zurück, als auch der Achtsamkeit zu sich selbst und zu anderen. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben (Partnerübungen, 28 Euro pro Person).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Kissen, 1 Decke, 2 Euro für Kopien

15.4., Fr., 18.30 - 21.30, 17.4., So., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans,
Qigong/Do-In-Lehrerin

D 30 110 S **Fußreflexzonenmassage - Einführungskurs**

Sie erhalten einen Überblick über dieses sanfte und wirksame Naturheilverfahren und lernen, es für den persönlichen Bedarf anzuwenden. Fußreflexzonenmassage kann angewendet werden bei Krankheitsbildern wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Fußwanne (Schüssel), Buntstifte (blau, braun, rot, gelb, orange, grün, grau), 3 Euro für Kopien

1.4. - 2.4., Fr., 18.30 - 21.30, Sa., 9 - 15.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Reichel

D 30 112 S **Babymassage - sanfte Berührung für Ihr Kind**

Die Babymassage unterstützt die natürliche und gesunde Entwicklung Ihres Kindes sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Im Kurs werden die Grundtechniken der Babymassage vermittelt, die Sie dann auch zu Hause anwenden können. Sie wirkt entspannend und gleichzeitig mobilisierend und kann die seelische Reifung Ihres Säuglings in besonderem Maße beeinflussen. In der sanften Berührung liegen intensive Augenblicke zwischen dem Kind und dem massierenden Elternteil.
Bitte mitbringen: Handtuch, dünne Decke oder Bettlaken
31.3. - 12.5., Do., 13.15 - 14.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

D 30 114 S **Stressbewältigung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**
Seit über 5.000 Jahren finden Klangschalen in der tibetischen Heilkunst ihre Anwendung. Mittels der Klangschalen wird relativ schnell ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht. Er ermöglicht eine tiefe Entspannung, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Fantasiereisen und Klangschalenmassagen. Er ist für alle geeignet, die Stress abbauen und innere Ruhe finden wollen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken
4.3. - 15.4., Fr., 16.45 - 18.15 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 116 S **Körpererfahrung, Meditation und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**
Erlaube deinem Körper an diesen zwei Kurstagen alle Bewegungen, die ihm im Alltag versagt sind. Tanze wild, explodiere, lass deinen Körper verrückte Träume ausdrücken, verliere dabei Angst, Frust, Wut und Aggression und erfahre ein neues Lebensgefühl mit viel Kraft, Mut und Energie. Methoden: Atemtechniken, Ausdruckstanz, Körperarbeit, Theatertechniken und tiefe Entspannung mit tibetischen Klangschalen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 T-Shirts, Handtuch, Getränk (Wasserflasche)
4.3. - 11.3., Fr., 18.30 - 20.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 118 S **Feldenkrais-Methode = Bewusstheit durch Bewegung**
Die Feldenkrais-Methode bietet Menschen jeden Alters unabhängig von Bewegungseinschränkungen oder sonstigen Beschwerden die Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden. Achtsam, sanft und mit Bewusstheit erkunden Sie Ihre gewohnten Bewegungen und entdecken, wie Sie sich müheloser bewegen können und Einschränkungen „spielend" überwinden. Schritt für Schritt kann Ihr Nervensystem unnötige, unproduktive Muskelanstrengungen reduzieren, Ihre Bewegungen verfeinern und besser koordinieren, in Ihrem eigenen Tempo.
Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung, dicke Socken
8.3. - 14.6., Di., 17.10 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

D 30 120 S **Entspannung für die Augen mit der Feldenkrais-Methode**

Ein Augenblick - verweilen, achtsam spüren und entdecken, wahrnehmen und sehen, in Bewegung die Augen führen - Körper, Augen und Seele im Fluss. Wenn die Augen sich gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen diese Pflege und Erholung. In speziellen Bewegungslektionen nach der Feldenkrais-Methode erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Seh- und Bewegungsgewohnheiten und lernen, Ihre Augen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und zu entspannen. Übungen verschiedener Sehschulen zur Verbesserung der Sehkraft vermitteln, was Sie im Alltag tun können, um einen klaren Blick zu bewahren.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Augenkissen (falls vorhanden), keine Kontaktlinsen

21.5. - 22.5., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

D 30 122 S **Mit Feldenkrais Arm, Schulter und Nacken entlasten**

Sitzen Sie täglich viele Stunden vor dem Computer? Ist Ihr Nacken am Abend verspannt? Oder spüren Sie nach längerer feinmotorischer Tätigkeit Schmerzen in der Hand, dem Arm, der Schulter? Im Kurs werden Sie zur Wahrnehmung einfacher, nicht anstrengender Bewegungen angeleitet. Dabei trainieren Sie den Körpersinn der Tiefensensibilität, welchen Sie im Alltag eher unbewusst nutzen. Mithilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten zu ändern und dem Schmerz effektiv entgegen zu wirken.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

26.3. - 27.3., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Pfau, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

D 30 124 S (NEU) **Einführung in die Meditation**

Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit: Inne zu halten, Altes loszulassen, tiefe Ruhe zu spüren und neue Vitalität zu gewinnen. Neben leicht zu erlernenden Meditationsformen für den Alltag wird auch die Chakralehre behandelt, um seine Energien in Einklang zu bringen. Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen - entdecken Sie die Meditation als einen Weg für Ihre innere Ruhe und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

12.3. - 13.3., Sa., 10 - 12.15, So., 10 - 12.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

D 30 126 S (NEU) **Meditationen gegen Alltagsstress**

Meditation ordnet die Gedanken, führt zur eigenen Mitte, trägt zum Abbau von Stress bei, ist eine Quelle der Energie, schenkt mehr Entspannung. In diesem Kurs werden leicht erlernbare Meditationsübungen zum besseren Umgang mit Stress behandelt, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

25.3., Fr., 18.30 - 21.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

D 30 128 S (NEU) **Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang**

Freudvoll und entspannt statt gestresst und müde ins Wochenende gehen. Lernen Sie Mittel und Methoden zur Überwindung von Stress und Unruhe. Sanftes Yoga, mit Fokus auf den eigenen Atem, wird vorwiegend angewendet. Um zu Stille und Einklang finden zu können, werden wir auch Qigong, stille Meditation, Aufmerksamkeitsübungen und Meditationen, die durch Bewegung und Musik zur Stille des Geistes führen, anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

18.3. - 27.5., Fr., 12.15 - 13.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

D 30 130 S (NEU) **Yogameditation - ein Weg zur inneren Ruhe**

In unserer nach außen orientierten Welt bietet Yoga eine Möglichkeit zum Innehalten, sich selbst bewusst zu werden, zur Ruhe zu kommen und dadurch Alltagsprobleme und den beruflichen Stress entspannter betrachten und davon lösen zu können. Den Einstieg findet jeder über seinen Körper mittels Yogaübungen - geführt durch den Atem. Mit der gezielten Atemarbeit kommt man mehr und mehr zu einem beruhigten Geist. Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch als Individuum und die Anpassung der Übung an die eigenen Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

28.5. - 29.5., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Schrödl, Yogalehrer (BDY)

D 30 132 S **Entspannung am Wochenende mit Yoga und Ayurveda**

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der altindischen Gesundheitslehre, wobei die gesunde Ernährungsweise im Vordergrund steht. In Verbindung mit allgemeinen und typgerechten Yogaübungen soll dieses Wochenende dazu beitragen, sich körperlich und geistig fit zu halten und zu entspannen. Mithilfe der individuellen Konstitutionsbestimmung erhalten Sie geeignete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen, die Sie im Alltag anwenden können. Gemeinsam wird eine kleine Mahlzeit zubereitet unter Verwendung ayurvedischer Lebensmittel und Gewürze.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken mitbringen sowie 5 Euro für Lehrmaterial und Nahrungsmittel.

18.6. - 19.6., Sa., 9.30 - 15, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Romy Petersdorf, Ayurvedatherapeutin / Yogalehrerin

D 30 134 S **Qigong gegen Stress und Erschöpfung - ein Kurs speziell für Frauen**

Nach einer Phase der beruflichen oder privaten Anspannung und Überbelastung kann uns Qigong in dem Prozess der Regeneration unterstützen und Erholung bringen. Es werden spezielle Übungen vermittelt, die das endokrine und hormonelle System unseres Körpers anregt, die Lebenskraft wieder aufbaut und uns unterstützt, das Gleichgewicht, unsere Mitte zu finden. Wir üben im Sitzen, Stehen und auch im Liegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien

16.4., Sa., 9.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

D 30 135 S **Tai Chi Chuan für Einsteiger/-innen**

Die Idee des Tai Chi Chuan ist es, Bewegungen aus einer entspannten Körperstruktur heraus zu gestalten. So wird eine positive Wirkung auf die Gelenke und Knochen sowie das muskuläre und organische Gleichgewicht geschaffen. Im Laufe der Übungspraxis können die Gedanken und geistig-emotionalen Aktivitäten zur Ruhe kommen und schaffen einen idealen Entspannungseffekt. Der Aufbau einer praktischen Übungsreihe, der 5-Elemente Übung und Grundlagenübungen des Tai Chi Chuan, wie auch eine Entspannungsübung stehen im Vordergrund. Vermittelt werden weiterhin die Wirkungsweise der chinesischen Bewegungslehre und Medizin sowie der „westlichen" Sportmedizin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.

2.7. - 3.7., Sa., 9 - 14, So., 9 - 13 Uhr / 11 Ustd. 29 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai Chi/Qigong Lehrer

Tai Chi / Qigong für Ältere
Dieser Kurs richtet sich besonders an Ältere, denn die Übungen können auch im fortgeschrittenen Alter noch ohne Risiko erlernt und ausgeführt werden. Im Vordergrund steht die in China bekannteste Bewegungsform des Tai Chi - der Peking Stil. Der Reiz dieser Form liegt in der Schönheit und im Anmut seiner Bewegungen. Im Unterschied zu den anderen fernöstlichen Kampfkünsten erfordert die Ausübung des Tai Chi keine größeren Anstrengungen. Ziel dieses Kurses für die ältere Generation ist es, mit Atem und Bewegungsübungen den inneren Fluss der Energie erlebbar zu machen. Es wird die Atmung gestärkt, Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Körperhaltung verbessert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder warme Socken

D 30 136 S **Tai Chi / Qigong für Ältere - ein Kurs für Anfänger/-innen**
22.3. - 28.6., Di., 8.45 - 10.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai Chi-Qigong-Lehrerin

D 30 138 S **Tai Chi / Qigong für Ältere - Fortsetzungskurs**
22.3. - 28.6., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai Chi-Qigong-Lehrerin

D 30 142 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren - ein Kurs für Anfänger/-innen**
Vorgestellt werden einfache Variationen des Tai Chi Chuan im Yang-Stil. Die Chinesen nennen es BA-SHI-TAI-CHI, d. h. Tai Chi in 8 Abschnitten (Kombinationen). Darauf aufbauend wird Tai Chi Chuan in 24 Abschnitten vermittelt. Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
14.3. - 27.6., Mo., 14.45 - 15.45 Uhr / 19 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai Chi-Qigong-Lehrerin

D 30 144 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren - Aufbaukurs**
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits Erfahrungen mit Tai Chi Chuan im Yang-Stil besitzen und mit Tai Chi Chuan in 24 Abschnitten vertraut sind. Vermittelt werden 48 meditative Schatten-Box-Bewegungen - basierend auf dem Lehrmaterial der chinesischen Sportbehörde - welche bereits weltweit gelehrt werden. Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
15.3. - 21.6., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai Chi-Qigong-Lehrerin

D 30 146 S **Tai Chi - 5 Elemente - Qigong**

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört das Konzept der 5 Elemente zu den Grundlagen, die im Tai Chi und Qigong gleichermaßen als Wissen (Lehrtafeln, Filme, Videotraining) und mit sanften Bewegungen vermittelt werden. Jedem Element können bestimmte Übungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen zugeordnet werden, die die jeweiligen Energiebahnen und Organe ansprechen. Ziel ist es, alle Elemente zu fördern und im Einklang zu halten. Vorbereitende Übungen, einzeln oder mit einem einfühlsamen Partner ausgeführt, tragen dazu bei, die Bewegungsstrukturen und -prinzipien besser kennenzulernen, den Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen, das Loslassen zu üben ... auf einer Reise zu sich selbst.
Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und 1,50 Euro für Kopien mitbringen.
2.3. - 18.5., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt, Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai Chi-Lehrer

D 30 148 S **Qigong für Anfänger/-innen - Weniger ist mehr!**

Qigong - eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen, wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungsverbesserung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
3.3. - 5.5., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

D 30 150 S **Die Kraft der Ruhe: Qigong**

Qigong ermöglicht das Eintauchen in die faszinierende Welt der Energiekünste. Mithilfe verschiedener Qigong-Übungen entwickeln sich innere und äußere Stärke, bisher ungenutzte Energien werden aktiviert und wir entdecken ungeahnte Kräfte. Qigong fördert den harmonischen und kraftvollen Fluss der Lebensenergie, steigert bereits nach wenigen Tagen die Basisenergie, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und baut Stress ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Qigong-Erfahrene geeignet. Er stellt eine Fortsetzung dar, gibt aber auch Anfängern die Möglichkeit, einen guten Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
12.5. - 21.7., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

Die Fünf »Tibeter«®

Leicht erlernbare yogaähnliche Körper- und Energieübungen fördern bei regelmäßigem Üben körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit, schaffen Entspannung, neue Energie und erhalten die Gesundheit. Die traditionellen Übungen aus dem Himalaja - richtig ausgeführt - harmonisieren und vitalisieren Organfunktionen, das Drüsen- und Immunsystem, beleben den Atem und entfalten Körper und Geist.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien

D 30 152 S **Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs**

10.5. - 7.6., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

D 30 154 S **Die Fünf »Tibeter«® laden ein ... zum Fortsetzungskurs**

14.6. - 12.7., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse

Hatha Yoga für Anfänger/-innen
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

D 30 200 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
4.4. - 20.6., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

D 30 202 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
28.2. - 18.4., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

D 30 204 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
2.5. - 27.6., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 27.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

D 30 206 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
1.3. - 3.5., Di., 10.30 - 12 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 207 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
10.5. - 5.7., Di., 10.30 - 12 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 208 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
3.3. - 21.4., Do., 10.30 - 12 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 209 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
5.5. - 30.6., Do., 10.30 - 12 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 210 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
1.3. - 3.5., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 211 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
10.5. - 12.7., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 212 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
10.5. - 5.7., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Schrödl, Yogalehrer (BDY)

D 30 214 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
2.3. - 25.5., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

D 30 216 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
2.3. - 25.5., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

D 30 217 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
14.4. - 23.6., Do., 7.30 - 9 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

D 30 218 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
3.3. - 23.6., Do., 9.15 - 10.30 Uhr / 23 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6., 16.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz, Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

D 30 220 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
3.3. - 28.4., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 222 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
5.5. - 7.7., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 224 S **Hatha Yoga am Vormittag**
4.3. - 6.5., Fr., 10.30 - 12 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 22.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

D 30 225 S **Hatha Yoga am Vormittag**
13.5. - 15.7., Fr., 10.30 - 12 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

D 30 227 S **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
6.5. - 8.7., Fr., 17.15 - 18.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 228 S **Hatha Yoga für Frauen und Männer 50plus**
17.3. - 26.5., Do., 15 - 16.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 28.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh,
Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

D 30 230 S **Hatha Yoga für Ältere - weiterführender Kurs am Vormittag**
Voraussetzung ist der Besuch eines vorherigen Yogakurses oder entsprechende Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Körperhaltungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
2.3. - 8.6., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 30 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Thomas-Petersein, Yogalehrerin BDY/ EYU

D 30 231 S **Hatha Yoga für Fortgeschrittene**
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die regelmäßig Hatha Yoga praktizieren und sich tiefer mit den Körperstellungs- und Atemtechniken beschäftigen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
1.6. - 20.7., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marcos Sebastián Arenas,
Yogalehrer, Master of Yoga (M. Y.)

Yoga für Schwangere
Dieser Kurs soll Ihnen helfen, entspannt die Zeit der Schwangerschaft zu genießen, sich optimal auf die Geburt vorzubereiten und unbegründete Ängste loszulassen. Sanfte Übungen des Yoga, tiefe Bauchatmung, Singen und Tiefenentspannung - all dies schafft Vertrauen und die Zuversicht, den Anforderungen des Mutterwerdens gewachsen zu sein. Hier können sie ausprobieren, was Ihnen gut tut und Freude bereitet.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

D 30 232 S **Yoga für Schwangere**

4.4. - 30.5., Mo., 10.30 - 12 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 234 S **Yoga für Schwangere**

3.3. - 21.4., Do., 17.15 - 18.45 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 236 S **Yoga für Schwangere**

5.5. - 30.6., Do., 17.15 - 18.45 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Ayurveda Oase Leipzig, Prager Straße 60 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

Yoga für Mutter und Baby
Sechs Wochen nach der Geburt ist es möglich, in einem speziellen Yoga-Kurs für Mutter und Kind das Üben wieder aufzunehmen. Sanfte und korrekt ausgeführte Übungen tragen dazu bei, dass die Kraft und Beweglichkeit wieder zurückkehrt. Besonders berücksichtigt werden hierbei die geschwächte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Lassen Sie Rücken und Schultern aufatmen und spüren Sie die belebenden Wirkungen von Atemübungen. Entspannen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind und erleben Sie die Freude am Üben in der Gruppe.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. Decke

D 30 238 S (NEU) **Yoga für Mutter und Baby**

2.3. - 20.4., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 30 240 S (NEU) **Yoga für Mutter und Baby**

4.5. - 22.6., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

3

Yoga für Kinder (ca. 6 - 8 Jahre)
Entspannungsangebote für Kinder gewinnen zunehmend an Beachtung und Bedeutung sowohl bei Eltern als auch bei Pädagogen. Die Körperwahrnehmung, das eigene Körpergefühl und die Motorik können sich durch Kinderyoga erheblich verbessern. Es stärkt die Willenskraft, die Ausdauer und damit auch das Selbstwertgefühl. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird durch Yoga positiv beeinflusst. Der Kurs gibt den Kindern die Möglichkeit, die Yogaelemente spielerisch zu erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

D 30 242 S **Yoga für Kinder (ca. 6 - 8 Jahre)**

4.3. - 15.4., Fr., 15.30 - 16.30 Uhr / 9 Ustd. 19,60 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marcos Sebastián Arenas,
Yogalehrer, Master of Yoga (M. Y.)

D 30 244 S **Yoga für Kinder (ca. 6 - 8 Jahre)**

6.5. - 1.7., Fr., 16 - 17 Uhr / 9 Ustd. 19,60 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 3.6., 10.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA),
Yogalehrerin (3HO)

D 30 246 S **Power Yoga**
Power Yoga bezeichnet einen dynamischen Ansatz des Hatha Yoga, dessen Schwerpunkt auf der fließenden Verbindung (Vinyasa) einzelner Stellungen (Asanas) zu kräftigenden und stärkenden Sequenzen liegt. Durch Wiederholung und Variation der Übungsabfolgen werden vertieftes Körpergefühl und -wahrnehmung erhöht, sowie eine Ganzkörperkräftigung und Flexibilisierung erzielt. Das Erlernen verschiedener Atem- sowie Konzentrationstechniken fördert darüber hinaus innere Harmonie und geistige Stärke.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden)
1.4. - 1.7., Fr., 19.50 - 21.20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 22.4., 29.4., 3.6., 10.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

WOYO® - Das moderne Yogatraining
WOYO® ist eine Kombination aus Workout und Yoga und trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, die Balance, die Beweglichkeit und die Atmung. Es bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen Yoga und moderner Körperarbeit (Workout). Die Übungen eignen sich für jung und alt, egal wie fit oder eingerostet jemand ist. Da jeder Mensch seine eigene Anatomie hat, nimmt WOYO® darauf Rücksicht. Die Teilnehmer/-innen lernen, ihren Körper richtig einzuschätzen und die Übungen dementsprechend auszuführen. Flexibilität und geistig-körperliche Fitness werden gestärkt - WOYO® ist wohltuende Körperarbeit und Entspannung. Yoga-Grundkenntnisse wünschenswert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

D 30 248 S **WOYO® - Das moderne Yogatraining**
28.2. - 2.5., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

D 30 250 S **WOYO® - Das moderne Yogatraining**
9.5. - 11.7., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

D 30 252 S **WOYO® - Das moderne Yogatraining**
4.3. - 6.5., Fr., 9 - 10.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 22.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

D 30 254 S **WOYO® - Das moderne Yogatraining**
13.5. - 15.7., Fr., 9 - 10.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

D 30 255 S (NEU) **Hatha Yoga en español para principiantes y medios - Yoga-Kurs in spanischer Sprache**
Si! ahora tambien es posible en la Volkshochschule-Leipzig tomar clases de yoga en español. Para todos aquellos habla hispana ahora en la VHS-Leipzig dicto clases de Hatha Yoga, con ejercicios respiratorios (Pranayama) y una pequeña meditación final. Requicitos para el curso ropa holgada, medias gruesas pero no resbaladizas y buena onda.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
1.6. - 20.07., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marcos Sebastián Arenas, Yogalehrer, Master of Yoga (M. Y.)

D 30 256 S **Yoga und Entspannung - Kraftquelle Atem**
Die Atemtechnik hat einen entscheidenden Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit des Körpers. Ziel des Kurses ist die Vermittlung einer bewussten Atmung sowie deren Anwendung im Alltag. Dazu wird die Atmung stets in Kombination mit einfachen Yogapositionen geübt, um zusätzlich von den dehnenden und entspannenden Effekten zu profitieren. Für alle Positionen werden abgewandelte Möglichkeiten erklärt und als Varianten angeboten. Die Verbindung von Yoga und Atmung trägt dazu bei, sowohl die physische Belastbarkeit als auch die Konzentrationsfähigkeit und das seelischen Gleichgewicht positiv zu beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
3.3. - 5.5., Do., 20 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelyn Flechsig, Yoga-, Atemkursleiterin (BYVG)

D 30 258 S (NEU) **Pranayama - ein Yoga-Atem-Seminar**

Pranayama als wichtiger Teil des Hatha Yoga kommt in den Yoga-Stunden aus zeitlichen Gründen oft zu kurz. In diesem Seminar ist genügend Zeit und Raum, die Yoga-Atmung in seiner Vielfalt zu entdecken, zu vertiefen und mit den klassischen Asanas zu verbinden. Das Seminar ist geeignet für alle mit Yogagrundkenntnissen. Die Schwerpunkte bilden dabei: Grundatmungsarten, verschiedene Atemtechniken, Reinigungspranayama, Bandhas, Pranayama und Asanas des Hatha Yoga sowie die Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
14.5., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelyn Flechsig,
Yoga-, Atemkursleiterin (BYVG)

D 30 260 S **Hatha Yoga - ein Wochenende zum Kennenlernen**

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken
15.7. - 16.7., Fr., 17 - 20, Sa., 10 - 12.15 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz,
Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

D 30 262 S (NEU) **Asana Intensiv Variationen - ein Vertiefungskurs für Yoga-Praktizierende**

Ein Yoga-Wochenende mit vielen neuen Asanas und intensivem Pranayama. Asanas haben nicht nur ihre Wirkung auf den physischen und energetischen Körper, sondern auch auf die Psyche. Durch zahlreiche Variationen werden Mut, Ausdauer, Flexibilität, Willensstärke, Kreativität, Intuition, Hingabe weiter entwickelt. Langes Halten der Asanas, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht, die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakras nach oben fließen zu lassen. Eine tiefe Klangentspannung mit tibetischen Klangschalen rundet das Ganze ab und bewirkt die Einheit von Körper, Geist und Seele - ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität.
5.3. - 6.3., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

D 30 264 S (NEU) **Ein Wochenende für Sensibilität, Yoga und Meditation**

Yoga ist mehr als nur Körper- und Atemübungen: Es ist eine sensible Weise zu leben und mündet in der Meditation. Dies wollen wir Ihnen vermitteln, verbunden mit Informationen und vor allem mit praktischen Übungen. Der Kurs findet in Wettin in einem Selbstversorgerhaus statt (Mehrbettzimmer). Die nötigen Arbeiten erledigen wir selbst. Die Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Nebenkosten von 45 Euro werden vor Ort kassiert (Erwerbslose, Studenten 30 Euro). Bei Rücktritt ab 14 Tage vor Kursbeginn ist die Hälfte dieses Betrages zu erstatten bzw. der Teilnehmende stellt eine Ersatzperson. Für die Anreise ist jeder selbst zuständig. Es können auch Fahrgemeinschaften vermittelt werden. Die Kursgebühr von 42 Euro ist an die Volkshochschule zu entrichten. Für weitere Informationen erhalten Sie ein Informationsblatt.
Anmeldeschluss: 17.5.
Fr., 17.6. - So., 19.6.,
Abfahrt: Fr. 16 Uhr,
Rückkehr: So. ca. 17 Uhr / 21 Ustd.
Treffpunkt: Hohe Straße / Ecke Floßplatz 42 EUR
Wettin Bernd Knüfer SJ, Theologe, Dipl.-Bibliothekarin,
Gisela Lausberg, Yogalehrerin

D 30 266 S **Workshop - Wie finde ich die richtige Entspannungsmethode?**

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, verschiedene Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen nach Ilse Middendorf sowie Phantasiereisen. Weiterhin erhalten Sie Informationen zum Stressmanagement.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien
23.7., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

Autogenes Training - Grundkurs
Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingte Magenbeschwerden, etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, Überlastung, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmer erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien

D 30 268 S **Autogenes Training - Grundkurs**
2.5. - 4.7., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

D 30 270 S **Autogenes Training - Grundkurs**
8.3. - 3.5., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

D 30 272 S **Autogenes Training - Grundkurs**
24.5. - 19.7., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

D 30 274 S **NEU** **Stressbewältigung und Autogenes Training für junge Leute**

Stress ist eine lebenswichtige Reaktion des Menschen und stellt einen Schutzmechanismus dar. Er dient der Energiegewinnung zur Bewältigung von Gefahren bzw. hohen Anforderungen. Problematisch kann es für Körper und Psyche werden, wenn dieser Alarmzustand über längere Zeit besteht (anhaltender Prüfungsstress, zu hohe Anforderungen in Schule, Ausbildung und Studium). Um diesem chronischen Stress zu begegnen, können Stressbewältigungsstrategien eingesetzt werden. Neben theoretischem Wissen soll in diesem Kurs der Fokus besonders auf praktische Übungen und Erfahrungen gelegt werden, in dem neben Möglichkeiten des Zeitmanagements auch die Entspannungsmethode Autogenes Training Schritt für Schritt erlernt wird. Für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer/-innen am FSJ ist das Entgelt nach Vorlage der Nachweise ermäßigt, ansonsten 55 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien
10.3. - 5.5., Do., 18 - 19.30 Uhr / 16 Ustd. 38,50 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 21.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren und wird seit Jahrzehnten erfolgreich zur Stressprävention und -bewältigung genutzt. Sie ist leicht erlernbar und kann von Menschen aller Altersstufen angewendet werden. Durch die bewusste Steuerung der Muskelspannung wird nicht nur die körperliche sondern auch die geistige und seelische Entspannung „trainierbar". Verspannungsbedingte Schmerzen, Nervosität sowie Konzentrations- und Schlafprobleme lassen sich damit positiv beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

D 30 278 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
28.2. - 18.4., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

D 30 280 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
25.5. - 13.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können
Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise auf der Seite 138 sowie die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Programm an Bewegungs- und Entspannungsübungen, die einen Ausgleich zum stressigen und oft im Sitzen verbrachten Arbeitstag bieten sollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 000 S **Ausgleichsgymnastik**
1.3. - 28.6., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

D 31 002 S **Ausgleichsgymnastik**
3.3. - 7.7., Do., 18.45 - 19.45 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Beck, Diplomlehrerin, Übungsleiterin

D 31 004 S **Den Rücken stärken - Gymnastikmix**
Speziell für Frauen und Männer ab 50 werden ausgewählte Übungen angeboten. Zielstellung ist vor allem die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, aber auch der Bein- und Beckenbodenmuskeln sowie die Erhaltung bzw. Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hinweise für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag runden die Stunden ab. Auch für Jüngere ist der Kurs geeignet, die es etwas ruhiger angehen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch
28.2. - 4.7., Mo., 16.15 - 17.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 30.5., 13.6.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

Gymnastik zur Konditionsverbesserung

Ziel dieses Kurses ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln - vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur - gekräftigt werden. Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist besonders für diejenigen geeignet, die etwas „mehr Pfunde" auf die Waage bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch

D 31 006 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
28.2. - 4.7., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 30.5., 13.6.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 008 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
28.2. - 4.7., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 30.5., 13.6.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix
Dieser Kurs verbindet Fitnesstraining mit Gesundheitssport. Ziel ist ein gelenkschonendes muskuläres Ganzkörpertraining sowie ein Herz-Kreislauftraining, welches den Stoffwechsel anregt und zur Fettverbrennung beiträgt. Der Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit an Cardio-Fitnessgeräten sowie mittels Gymnastik, Workout, Aerobic und dem Circle-Training gestalten den Kurs abwechslungsreich. Er wendet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, die gern ein paar „überflüssige Pfündchen" loswerden wollen. Tipps für eine bewusste Ernährung ergänzen das Angebot.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 010 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix (55plus)**
28.3. - 6.6., Mo., 10.30 - 11.45 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

D 31 012 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
2.3. - 4.5., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

D 31 014 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
11.5. - 13.7., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

D 31 016 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
3.3. - 5.5., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

D 31 018 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
12.5. - 14.7., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein Bewegungsprogramm, das mit Informationen gekoppelt ist für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Die präventive Rückenschule soll Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein steigern und die Muskulatur kräftigen. Der Kurs ist für jeden geeignet, der vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und der Gelenke tun möchte und wendet sich besonders an diejenigen, die ihren Alltag fast ausschließlich im Sitzen verbringen bzw. an Berufstätige mit vorwiegend einseitiger oder körperlich schwerer Belastung. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 020 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
7.3. - 9.5., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 022 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
16.5. - 18.7., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 024 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
Der Kombikurs bietet die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen miteinander zu verbinden. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Mittels der Rückenschule wird Ihnen Wissen vermittelt, welches Sie auch im Alltag anwenden können. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, großes Handtuch
4.3. - 8.7., Fr., 11 - 12 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 22.4., 6.5., 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

Wirbelsäulengymnastik
Der Kurs orientiert auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe. Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen dienen der muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 026 S **Wirbelsäulengymnastik**
7.3. - 4.7., Mo., 10.50 - 11.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Almut Krapf, Gymnastik, Bewegung, Fitness

„Auch ein schöner Rücken kann entzücken …!“, das sage ich immer zu meinen Teilnehmer/-innen. Hinter diesem Spruch steckt für mich mehr als nur der optische Schein. Während meines Sportstudiums habe ich mich auf den Gesundheitssport spezialisiert und verschiedene Qualifikationen im Präventiv- und Rehabilitations-Bereich erworben. In meiner fünfjährigen Kursleitertätigkeit habe ich mich oft weitergebildet, um auch wissenschaftlich auf dem aktuellen Stand zu sein. Die abwechslungsreiche Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren gibt mir auch für meinen Rückenschulkurs in der Volkshochschule viele neue Ideen. Meinen Teilnehmer/-innen vermittle ich ein Wissen über die Funktion ihres Rückens. Darum ist ein wichtiger Bestandteil meines Kurses auch der theoretische Teil mit Tipps und Tricks für ein rückenfreundliches Verhalten im (Berufs-)Alltag. Gemeinsam erarbeiten wir Veränderungen hin zum rückenfreundlichen Leben, denn das ist sehr „entzückend“. Über eine Vertretungsstunde bin ich vor zwei Jahren zur VHS gekommen und das Arbeiten dort macht mir sehr viel Freude. Das liegt natürlich auch daran, dass wir während der Rückenschule sehr viel Spaß haben.

D 31 030 S **Wirbelsäulengymnastik**
28.2. - 4.7., Mo., 16 - 17 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 032 S **Wirbelsäulengymnastik**
14.3. - 11.7., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 034 S **Wirbelsäulengymnastik**
2.3. - 29.6., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 4.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 040 S **Wirbelsäulengymnastik**
9.3. - 29.6., Mi., 15.30 - 16.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Liedtke, Physiotherapeutin

D 31 042 S **Wirbelsäulengymnastik**
2.3. - 6.7., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

D 31 044 S **Wirbelsäulengymnastik**
3.3. - 7.7., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

D 31 046 S **Wirbelsäulengymnastik**
3.3. - 7.7., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt, der diese Methode um 1930 entwickelte. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Das ursprüngliche Pilates-Trainingsprogramm wurde in den vergangenen Jahren weiterentwickelt und dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der Medizin angepasst. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch auf den Stressabbau eine positive Wirkung hat.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 048 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
7.3. - 27.6., Mo., 10 - 11 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

D 31 050 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
7.3. - 4.7., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

D 31 052 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
7.3. - 4.7., Mo., 19.25 - 20.25 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Thies, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 056 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 28.6., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 3.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 058 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 28.6., Di., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 26.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 060 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.3. - 28.6., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 26.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 062 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
9.3. - 29.6., Mi., 8 - 9 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

D 31 064 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
2.3. - 22.6., Mi., 16 - 17 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

D 31 066 S **Pilates - Aufbaukurs**
2.3. - 22.6., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

D 31 068 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 28.4., Do., 9 - 10.15 Uhr / 15 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 070 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
12.5. - 14.7., Do., 9 - 10.15 Uhr / 15 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 072 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 7.7., Do., 10.45 - 11.45 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 074 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 7.7., Do., 12 - 13 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 076 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 30.6., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

D 31 078 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 30.6., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

D 31 080 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 30.6., Do., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.4., 2.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 082 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 30.6., Do., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.4., 2.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 084 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
3.3. - 30.6., Do., 20.20 - 21.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 21.4., 2.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 086 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
4.3. - 8.7., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 22.4., 6.5., 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 092 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
4.3. - 1.7., Fr., 15.45 - 16.45 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6., 10.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

Gymnastik für Junggebliebene
Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung und Entspannung wird die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. In gelöster Gruppenatmosphäre können bei ansprechender Musik nicht nur neue soziale Kontakte geknüpft, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindert und die Lebensqualität erhöht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 094 S **Gymnastik für Junggebliebene**
1.3. - 5.7., Di., 9 - 10 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

D 31 096 S **Gymnastik für Junggebliebene**
1.3. - 5.7., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

D 31 098 S **Gymnastik für Junggebliebene**
1.3. - 5.7., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 25 Ustd. 55 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

D 31 100 S **Den Rücken stärken - ein Bewegungsprogramm speziell für Senioren**
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm - speziell für Senioren - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Der Kurs beinhaltet Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule sowie zur Förderung der Beweglichkeit. Er ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchten und wendet sich besonders an ältere Menschen. Vermittelt werden Hinweise, wie Sie Ihren Rücken vor Überbeanspruchung schützen können. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
3.3. - 30.6., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

D 31 102 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm - speziell für ältere Teilnehmer/-innen ab 55 Jahre - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen dienen der Stärkung der Muskulatur, der Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchten. Kleine Geschicklichkeitsübungen sorgen dafür, dass die Freude an der Bewegung auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
7.3. - 4.7., Mo., 11.10 - 12.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

D 31 104 S **Fitnessgymnastik ab 55**

Im Kurs werden verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorgestellt, die auf sanftem Wege zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. Zum Einsatz kommen auch Sportgeräte, z. B. Kleinhanteln, Pezzibälle, Therabänder, die das Übungsprogramm bereichern und abwechslungsreich gestalten. Weiterhin dienen Entspannungsübungen als Ausgleich zum Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
14.3. - 11.7., Mo., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 106 S **Gymnastik für jeden ab 50**

Der Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm, welches das Herz- und Kreislaufsystem anregt, die Muskulatur kräftigt sowie eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Gezielt fließen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule ein und es werden Anregungen gegeben für ein rückengerechtes Verhalten. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen der Ganzkörpergymnastik sind besonders älteren Menschen hilfreich, ihren Alltag zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
2.3. - 29.6., Mi., 11 - 12 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 4.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

D 31 108 S **Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Kurs wendet sich besonders an Männer und Frauen ab 50, aber auch an jüngere Interessenten, die es etwas ruhiger angehen wollen. Die Kursstunde endet mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 28.6., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

D 31 110 S **Mix-Gymnastik ab 40**

Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Die Kursstunde endet mit einem Stretching und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 28.6., Di., 17 - 18 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Welsch, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Gymnastik für Frauen ab 40
Das ausgewogene Fitnesstraining für Frauen ab 40: Die Kursstunde beinhaltet Übungen für aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und zur Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie rückenfreundliche Übungselemente und Stretching.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 112 S Gymnastik für Frauen ab 40
2.3. - 29.6., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 114 S Gymnastik für Frauen ab 40
2.3. - 29.6., Mi., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 116 S Gymnastik für Frauen ab 40
7.3. - 27.6., Mo., 18.15 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Berufliches Schulzentrum 11, Fachschule für Sozialpädagogik,
Goldschmidtstraße 20, Turnhalle Kerstin Männel, Diplomlehrerin für Sport

D 31 118 S Vitaldynamik - Gymnastik ab 30
Der Kurs bietet eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen nach Musik für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die in Verbindung mit einem Stretching die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
7.3. - 27.6., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Berufliches Schulzentrum 11, Fachschule für Sozialpädagogik,
Goldschmidtstraße 20, Turnhalle Kerstin Männel, Diplomlehrerin für Sport

D 31 120 S Gymnastik-Mix
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Gleichzeitig werden Übungen zur muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule empfohlen und Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
2.3. - 29.6., Mi., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 122 S Jazzgymnastik - Jazztanz
Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die Spaß an der Bewegung nach modernen Rhythmen haben. Wir erarbeiten gemeinsam eine kleine Choreografie. Das Trainingsprogramm beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination sowie zur Kräftigung der Muskulatur und zur Konditionsschulung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich Gymnastikschuhe
2.3. - 29.6., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4., 1.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 124 S **Fit und Fun - Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger**

Dieser gesundheitsorientierte Kurs mit Musik soll vor allem Spaß machen. Hier finden Wiedereinsteiger, Ungeübte und Liebhaber der Gymnastik ein vielseitiges Programm, das einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress bieten soll. Ob Übungen mit dem Partner, mit Kleingeräten oder dem Pezziball, Rückenfitness, Pilates, Stretching - die Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet und auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
2.3. - 22.6., Mi., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

Fit für den Sommer - ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung

Dieser Kurs bietet allen, die sich auch im Frühling und Sommer fit und beweglich halten wollen, ein abwechslungsreiches Programm - bestehend aus einem Herz-Kreislauf-Training sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät für den Muskelaufbau im Rücken-, Bauch-, Oberschenkel- und Armbereich - ein Kurs für jede/-n ohne Altersbeschränkung. Ein Stretching- und Entspannungsteil lässt das Programm angenehm ausklingen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte, Badeschuhe für Umkleideraum

D 31 126 S **Fit für den Sommer - ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**

28.2. - 2.5., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 7.3., 25.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 128 S **Fit für den Sommer - ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**

9.5. - 4.7., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Step and Fun

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gern nach flotter Musik auf dem Step-Brett bewegen und Freunde am Erarbeiten kleiner Choreografien haben (Step-Grundkenntnisse erforderlich). Im zweiten Teil der Stunde runden Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie Stretching und Entspannung das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

D 31 130 S **Step and Fun**

1.3. - 28.6., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 132 S **Step and Fun**

2.3. - 29.6., Mi., 18 - 19 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 27.4.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fitness-Mix
Ob Übungen auf dem „Step" oder Elemente aus der Aerobic - beim Fitness-Mix erwartet Sie ein breitgefächertes Gymnastikangebot. Kräftigungsübungen mit kleinen Handgeräten, Fitness für Bauch, Beine und Po sowie Training im Fettverbrennungsbereich. Ein intensiver Kurs für alle, die es schweißtreibend lieben. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

D 31 134 S **Fitness-Mix**
7.3. - 4.7., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Thies, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 136 S **Fitness-Mix**
1.3. - 28.6., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 138 S **Fatburner - Fit in den Sommer**
Wer bei fetziger Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter dem Motto „Fit in den Sommer" erfolgt ein intensives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit schweißtreibenden Schritt-, Lauf- und Boxkombinationen. Ein gezieltes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining, nicht nur der Problemzonen, mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Aerobic-Grundkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. (Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Gelenkbeschwerden.)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 28.6., Di., 17 - 18 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

Kristin Hunger, Gymnastik, Bewegung, Fitness

Auf der Suche nach einer Möglichkeit als Kursleiterin während meines Studiums zur Diplom-Sportlehrerin praktische Erfahrungen zu sammeln, bin ich im Mai 2005 an die Volkshochschule Leipzig gekommen. Seitdem gebe ich regelmäßig Aerobic- und Fitnesskurse. Mir macht es viel Spaß dabei immer wieder neue Dinge auszuprobieren und die Teilnehmer/-innen ausgepowert, aber mit einem Lächeln auf den Lippen, nach der Kurstunde entlassen zu können. Deshalb freue ich mich immer über Kritik und Anregungen, um meine Kurse immer weiter zu verbessern und interessanter zu gestalten. Ich bin auf viele weitere Semester an der VHS, mit vielen motivierten und offenen Teilnehmer/-innen gespannt.

D 31 140 S **Ganzheitliches Fitnesstraining**

Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten soll ein besseres Körpergefühl erreicht werden. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen und man kann sich den Alltagsstress von der Seele „powern". Die Auswahl wissenschaftlich fundierter Übungen sorgt für eine hohe Effektivität bei möglichst geringer Gelenkbelastung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 28.6., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

D 31 142 S **Fight for Fitness**

Dieser Kurs richtet sich besonders an junge Leute. Es kommen attraktive Kick- und Boxtechniken aller Kampfsportarten für kleine Kombinationen bei flippiger Musik zum Einsatz. Abgerundet wird dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining durch ein effektives Workout und eine abschließende Dehnung. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer/-innen am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 38,50 Euro, ansonsten 55 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.3. - 28.6., Di., 19.10 - 20.10 Uhr / 23 Ustd. 38,50 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 26.4.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei dem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden können. Sie dienen der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke, bringen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form und tragen durch ihre Vielseitigkeit dazu bei, das Training abwechslungsreich zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 144 S **FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung**
3.3. - 5.5., Do., 20 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Tainerin

D 31 146 S **FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung**
12.5. - 14.7., Do., 20 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Tainerin

D 31 150 S **BBP - Bauch-Beine-Po - Workout**

In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Dabei führen wir zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durch, die für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
3.3. - 30.6., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 28.4., 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout

Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Elemente der Aerobic und Stepaerobic werden erlernt sowie das rhythmische Empfinden, die Körperhaltung und -spannung geschult (Kenntnisse zu Aerobic-Grundschritten vorteilhaft). Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 152 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
9.3. - 4.5., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 27.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Mandy Kühne,
Studentin Sportwissenschaften

D 31 154 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
11.5. - 29.6., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Mandy Kühne,
Studentin Sportwissenschaften

D 31 156 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
3.3. - 5.5., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

D 31 158 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
12.5. - 14.7., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

D 31 160 S **Aerobic-Fit-Mix - reinschauen, mitmachen, Spaß haben**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bei „flotter" Musik gern ins Schwitzen kommen möchten. Ein Mix aus Aerobic (Latino-, Dance-, ...) und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur aber auch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination sind enthalten. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
7.3. - 27.6., Mo., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Berufliches Schulzentrum 11, Fachschule für Sozialpädagogik,
Goldschmidtstraße 20, Turnhalle Franziska Lukas,
Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

D 31 164 S **Fit mit Musik**

„Fit mit Musik" ist ein Mix aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bauch, Beine, Po) sowie zur Entwicklung der Ausdauer (Aerobic, Stepaerobic, Kickboxen) und wird am Ende mit Dehnungs- und Entspannungsübungen abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
4.3. - 1.7., Fr., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6., 10.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 166 S **Mit Power ins Wochenende: Stepaerobic und Workout**

Ein Mix aus gezieltem Kreislauftraining mittels Stepaerobic und einem anschließenden Workout für Bauch, Beine, Po zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Die Stepaerobic-Kombinationen sind auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
4.3. - 1.7., Fr., 18.10 - 19.10 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6., 10.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

3

Power-Mix

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 170 S **Power-Mix**
28.2. - 27.6., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Anne Grobler, Studentin Sportwissenschaften

D 31 172 S **Power-Mix**
1.3. - 28.6., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veit Schmeißer, Physiotherapeut, Aerobic Master

D 31 174 S **Power-Mix**
9.3. - 4.5., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Grobler, Studentin Sportwissenschaften

D 31 176 S **Power-Mix**
11.5. - 6.7., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Grobler, Studentin Sportwissenschaften

D 31 178 S **Power-Mix**
2.3. - 4.5., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Staße 45 - Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

D 31 180 S **Power-Mix**
11.5. - 6.7., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Staße 45 - Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

D 31 182 S **Power-Mix**
3.3. - 30.6., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 21.4., 2.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauftraining, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Die Stunde endet mit einem Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 31 186 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
7.3. - 4.7., Mo., 18.20 - 19.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

D 31 188 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.3. - 28.6., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

D 31 190 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.3. - 28.6., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 26.4.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

D 31 192 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
2.3. - 29.6., Mi., 19.10 - 20.10 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 27.4.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 194 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
3.3. - 30.6., Do., 18.45 - 20 Uhr / 27 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Anne Grobler, Studentin Sportwissenschaften

D 31 196 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
3.3. - 7.7., Do., 20.10 - 21.25 Uhr / 27 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.4., 28.4., 2.6.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Anne Grobler, Studentin Sportwissenschaften

D 31 198 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.3. - 3.5., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 26.4.
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

D 31 200 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
10.5. - 5.7., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

ZUMBA Fitness®
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 31 202 S **ZUMBA Fitness®**
28.2. - 27.6., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Paola Malzew, Fitnessfachwirt

D 31 204 S **ZUMBA Fitness®**
28.2. - 27.6., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Paola Malzew, Fitnessfachwirt

D 31 206 S **ZUMBA Fitness®**
2.3. - 29.6., Mi., 17.30 - 18.30 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 27.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

D 31 208 S **ZUMBA Fitness®**
2.3. - 29.6., Mi., 18.40 - 19.40 Uhr / 23 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 27.4.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

D 31 210 S **ZUMBA Fitness®**
4.3. - 15.7., Fr., 14.30 - 15.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doralice Cutrim, Physiotherapeutin, Fitness-Trainerin

Kursleiter/-innen

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

für den Gesundheitsbereich gesucht,
v. a. Pilates und ZUMBA Fitness®.
Sprechen Sie uns an: Telefon 0341 / 123-6038.

Latino Fitness
Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 31 212 S **Latino Fitness**
4.3. - 8.7., Fr., 16.30 - 17.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6., 10.6.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Mandy Kühne, Studentin Sportwissenschaften

D 31 214 S **Latino Fitness**
4.3. - 8.7., Fr., 17.30 - 18.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 22.4., 3.6., 10.6.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Mandy Kühne, Studentin Sportwissenschaften

Gymnastik für Mutter mit Kind
Dieser Kurs soll vor allem Müttern mit Kleinstkindern (ca. 4 - 10 Monate) die Möglichkeit geben, gemeinsam mit Ihrem Kind etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Gezielt werden Muskelgruppen erneut trainiert, bei denen aufgrund der Schwangerschaft Dysbalancen entstanden sind (hier besonders Bauch- und Rückenmuskulatur). Das Übungsprogramm ist vorrangig für die Mütter vorgesehen. Gleichzeitig erhalten Sie jedoch Hinweise, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit gezielten Bewegungsformen fördern können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

D 31 216 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**

7.3. - 2.5., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 218 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**

9.5. - 4.7., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Säuglingsschwimmen - ein Kurs für Mutter/Vater und Kind (ca. ab 6 Monate)
Die Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Spielerisch macht Ihr Baby Erfahrung mit dem Element Wasser. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den anderen Kindern und Eltern haben. Der Aufenthalt im Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeiten des Säuglings und wirkt sich positiv auf alle Organsysteme besonders auf die Atmung aus. Der enge Eltern-Kind-Kontakt vermittelt Vertrauen und Sicherheit und fördert somit die Eltern-Kind-Beziehung.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel (Eltern), Babyschwimmhose, Babytragetasche o. ä.

D 31 220 S **Säuglingsschwimmen (ca. ab 6 Monate)**

8.3. - 3.5., Di., 14.15 - 15 Uhr / 8 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 222 S **Säuglingsschwimmen (ca. ab 6 Monate)**

8.3. - 3.5., Di., 15 - 15.45 Uhr / 8 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 224 S **Säuglingsschwimmen (ca. ab 6 Monate)**

10.5. - 28.6., Di., 14.15 - 15 Uhr / 8 Ustd. 62 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 226 S **Säuglingsschwimmen (ca. ab 6 Monate)**

10.5. - 28.6., Di., 15 - 15.45 Uhr / 8 Ustd. 62 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

3

Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet, da die Übungen in einem Therapiebecken durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe

D 31 228 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
28.2. - 2.5., Mo., 18 - 19 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 230 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
28.2. - 2.5., Mo., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 232 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
28.2. - 2.5., Mo., 20 - 21 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 234 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
9.5. - 4.7., Mo., 18 - 19 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 236 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
9.5. - 4.7., Mo., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 238 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
9.5. - 4.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 31 240 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
4.3. - 29.4., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 22.4.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 242 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
4.3. - 29.4., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 22.4.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Brita Baldus, Gymnastik, Bewegung, Fitness

Sport war und ist mein Leben, zuerst als Leistungssportlerin im Wasserspringen, später dann – bis heute – als Freizeitsportlerin und Trainerin „für gesundes Sporttreiben". Ein schonendes, aber intensives und ganzheitliches Training ist mir wichtiger als dicke Muskeln - ein Training, das sich überall durchführen lässt, egal ob zu Hause, im Büro, im Urlaub oder auf Reisen. Als Freiberuflerin arbeite ich mit verschiedensten Partnern zusammen, deshalb freue ich mich, in der Volkshochschule einen neuen Partner gefunden zu haben. Denn: Es ist mir wichtig, möglichst Vielen die Vorteile von gesundem Bewegen nahe zu bringen, wollen wir doch alle fit und leistungsfähig bleiben und das nicht nur während der Berufsjahre. Dass wir viel Spaß beim Üben haben und viel lachen, ist gewollt, denn ich bin kein „Kind von Traurigkeit". Außerdem wird eine manchmal anstrengende Übung einfach „leicht" gelacht. Ich freue mich sehr auf die neue Herausforderung, mit vielen Leipzigerinnen und Leipzigern (!) zu „sporteln".

D 31 244 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
6.5. - 24.6., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 246 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
6.5. - 24.6., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 248 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**

1.7. - 19.8., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 250 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**

1.7. - 19.8., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 252 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
5.3. - 30.4., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

D 31 254 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**
7.5. - 25.6., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

D 31 256 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer/-innen)**

2.7. - 20.8., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

Wassergymnastik für Schwimmer/-innen
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Kurs wendet sich an Schwimmer/-innen, da die Wassergymnastik ausschließlich im Tiefwasser durchgeführt wird. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

D 31 258 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
7.3. - 4.7., Mo., 8 - 9 Uhr / 21 Ustd. 86 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 260 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
28.2. - 27.6., Mo., 13 - 14 Uhr / 21 Ustd. 86 EUR
Kein Kurs am 25.4., 13.6.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 262 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
4.3. - 8.7., Fr., 13 - 14 Uhr / 21 Ustd. 86 EUR
Kein Kurs am 22.4., 29.4., 3.6.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen
In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Wassergymnastik und Aqua-Fitness. Die Übungen der Wassergymnastik dienen in den ersten Kursstunden der Gewöhnung an den hydro-statischen Widerstand und den Wasserauftrieb. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung von Übungen aus dem Aqua-Fitness-Bereich. Hier wird vor allem das Herz-Kreislaufsystem angesprochen und die Ausdauer geschult. Der Einsatz von speziellen Trainingsgeräten und Hilfsmitteln garantiert ein vielseitiges und abwechslungsreiches Üben. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

D 31 264 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
2.3. - 4.5., Mi., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

D 31 266 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
11.5. - 6.7., Mi., 9 - 10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich auch an Nichtschwimmer/-innen, da die Übungen im Therapiebecken durchgeführt werden. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 Euro Pfand für Schlüssel

D 31 268 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
2.3. - 27.4., Mi., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 270 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
4.5. - 29.6., Mi., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 272 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
6.7. - 31.8., Mi., 19 - 20 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm im Tiefwasser zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Trotz hoher Bewegungsintensität stellt es ein schonendes Training dar. Die natürlichen Auftriebskräfte und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Beweglichkeit verbessert. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

D 31 274 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
28.2. - 18.4., Mo., 9 - 10 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 276 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
2.5. - 27.6., Mo., 9 - 10 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 278 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
28.2. - 18.4., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

D 31 280 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
2.5. - 27.6., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua Fitness/Aqua-Jogging -
dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs
Dieser Einführungskurs ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Es werden Übungen aus dem Aqua-Jogging und Aqua-Fitness kombiniert. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

D 31 282 S **Aqua Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**
9.3. - 4.5., Mi., 13 - 14 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 284 S **Aqua Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**
11.5. - 29.6., Mi., 13 - 14 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 286 S **Aqua Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**

4.3. - 29.4., Fr., 13 - 14 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.4.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 288 S **Aqua Fitness/Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs**

6.5. - 1.7., Fr., 13 - 14 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 3.6.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

D 31 290 S **Nordic Walking - Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**

Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken, Nordic Walking Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben bzw. Teilnehmer/-innen eines Anfängerkurses waren. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass am Ende des Kurses jeder seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken und als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke
7.4. - 23.6., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 21.4., 2.6.
Treff: Johannapark/Pavillon,
Ecke Friedrich-Ebert-/Karl-Tauchnitz-Straße Kerstin Schiller, Dipl.-Sportlehrerin

Kerstin Schiller, Gymnastik, Bewegung, Fitness

Von Beruf bin ich Diplom-Sportlehrerin und seit 2007 an der VHS als Kursleiterin tätig. Ich leite Kurse im Schwimmen / Wassergymnastik, Nordic-Walking und Babyschwimmen. In den Kursen versuche ich, vielen Kursteilnehmer/-innen Spaß und Freude an der körperlichen Bewegung zu vermitteln. Und gleichzeitig möchte ich das Bewusstsein wecken, dass man sich durch regelmäßiges Training gesund und fit halten kann. Viele Kursteilnehmer/-innen danken es mir, indem sie meine Kurse fortlaufend besuchen. Durch den Austausch unserer Erfahrungen wird jede Stunde auf`s Neue erfolgreich und abwechslungsreich gestaltet. Im Säuglingsschwimmen geht es mehr darum, die Babys ans Element Wasser heran zu führen. Dabei haben die Babys und Eltern immer wieder großen Spaß im Wasser. Für mich ist es ein schönes Erlebnis, wenn sich die Babys mit ihren Schwimmflügeln allein im Wasser bewegen können.

„Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
Inline-Skating ist ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf sicherem Geradeaus- und Kurvenfahren, einfachen Bremstechniken und Ausweichmanövern. Auf Wunsch können auch Fallübungen durchgeführt werden. Der Kurs findet im Freien statt - witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. Er wendet sich an Anfänger/-innen.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe

D 31 292 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
4.4. - 16.5., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät, Jahnallee 59, Haupteingang
Silvio Mackowiak, Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

D 31 294 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
5.4. - 10.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen, Anton-Bruckner-Allee
Michael Hofmann, Bachelor of Arts (B. A.) Sportwissenschaften

D 31 296 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
5.5. - 16.6., Do., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen, Anton-Bruckner-Allee
Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 298 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
6.5. - 24.6., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 3.6., 10.6.
Treff: Neue Messe, Parkplatz hinter Quelle Tor 1 Cornelia Beck, Diplomlehrerin, Übungsleiterin

D 31 299 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen

11.7. - 13.7. und 18.7. - 20.7., Mo. - Mi., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen, Anton-Bruckner-Allee
Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 300 S „Sicher auf 8 Rollen“ - Fahrschule für Inline-Skater/-innen (Fortgeschrittene)
Dieser Kurs ist für Skater/-innen geeignet, die die Grundtechniken bereits beherrschen und ihr Können noch erweitern wollen. Ziel ist es, noch sicherer zu werden in den Bremstechniken und Ausweichmanövern, um Gefahrensituationen besser meistern zu können. Der Kurs findet im Freien statt (Freifläche an der Jahnallee) - witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. In Absprache mit den Teilnehmer/-innen können an den Folgetagen auch andere Skaterstrecken genutzt werden.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm
31.5. - 5.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät, Jahnallee 59, Haupteingang
Silvio Mackowiak, Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

D 31 302 S **Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre)**

Inline-Skating ist für viele Kinder ein sinnvoller Freizeitausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Es schult die Gleichgewichtsfähigkeit, trägt zur Ausdauerentwicklung bei, macht den Kindern Spaß und kann bei jeder Gelegenheit im Freien genutzt werden. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf richtigem Fallen - einfachem Bremsen - sicherem Fahren und dem Erlernen von Ausweichmanövern. Der Kurs findet im Freien statt (Clara-Zetkin-Park). Er ist für Kinder ermäßigt - 22,40 Euro. Sollten Eltern den Wunsch haben, ebenfalls am Kurs teilzunehmen, beträgt das Entgelt 32 Euro.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
5.5. - 16.6., Do., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 2.6.
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 31 304 S **Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre) - Ferienkurs**

Inline-Skating ist für viele Kinder ein sinnvoller Freizeitausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Es schult die Gleichgewichtsfähigkeit, trägt zur Ausdauerentwicklung bei, macht den Kindern Spaß und kann bei jeder Gelegenheit im Freien genutzt werden. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf richtigem Fallen - einfachem Bremsen - sicherem Fahren und dem Erlernen von Ausweichmanövern. Der Kurs findet im Freien statt (Clara-Zetkin-Park). Er ist für Kinder ermäßigt. Sollten Eltern den Wunsch haben, ebenfalls am Kurs teilzunehmen, beträgt das Entgelt 32 Euro.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
11.7. - 13.7. und 18.7. - 20.7., Mo. - Mi., 16 - 17.30 / 12 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 2.6.
Treff: Clara-Zetkin-Park, Springbrunnen,
Anton-Bruckner-Allee Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken
Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer geeignet, die es intensiv und schweißtreibend mögen. Bei der Kickbox-Aerobic werden Elemente aus Kampfsporttechniken genutzt, um speziell die Kondition zu fördern und Bewegungen zu festigen, die für die Selbstverteidigung wesentlich sind. Gleichzeitig wird mit einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining die Beweglichkeit verbessert und die Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. In den 45 Minuten steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 31 308 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
28.2. - 9.5., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

D 31 310 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
16.5. - 25.7., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

D 31 312 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
1.3. - 3.5., Di., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Waldorfschule, Berthastraße 15, Turnhalle (Mockau-Süd) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

D 31 314 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
10.5. - 12.7., Di., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Waldorfschule, Berthastraße 15, Turnhalle (Mockau-Süd) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

D 31 316 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
3.3. - 5.5., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

D 31 318 S **Kickbox - Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
12.5. - 21.7., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

3

D 31 320 S **Mehr Selbstvertrauen und Stärke zeigen - Selbstverteidigung speziell für Frauen und Mädchen**
Ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Konzept gibt Verhaltenstipps in unberechenbaren und gefährlichen Situationen, soll das Selbstvertrauen stärken und vermittelt Techniken zum Selbstschutz. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Muskeln. Die ausgeklügelten Bewegungen mit Wing Tzun führen zum bewussten Umgang mit dem eignen Körper. Das Üben in der Gruppe macht Spaß und schafft mehr Selbstvertrauen. Der Kurs vermittelt, wie man sich in gefährlichen Situationen klug verhalten kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
30.3. - 25.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 16 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 27.4.
chisao - Kampfkunst- und Bewegungsstudio,
Wachsmuthstraße 4 (Plagwitz) Kathrin Grobelnik, Kampfkunstmeisterin - Wing Tzun

D 31 322 S **Aikido - japanische Kampfkunst**
Dieser Kurs wendet sich an Kampfkunstinteressierte jeden Alters, die Aikido - eine bei uns noch recht unbekannte japanische Kampfkunst - kennenlernen und ausprobieren wollen. Aikido ist eine defensive Kampfkunst. Sie schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe und Gewinner und Verlierer wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Vermittelt werden die Grundkenntnisse in Theorie und Praxis bzw. Philosophie und Technik. Der Kurs findet in dem dazu üblichen mit Matten ausgelegten Raum - im Dojo - statt.
Bitte mitbringen: für Kampfkunst geeignete feste Kleidung (Aikido- bzw. Judoanzug oder ähnliches)
15.3. - 28.6., Di., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 26.4.
Aikidoschule, Hohe Straße 9 - 13
Eingang B, III. Etage Philippe Orban, Dipl.-Sportlehrer, Aikido-Trainer (6. Dan)

D 31 324 S **Bogenschießen - Bewegung und Entspannung auf traditionellem Weg erleben**

Diese ursprüngliche Art des Umgangs mit Pfeil und Bogen ermöglicht das Treffen durch intuitive Auge-Hand-Koordination - ohne im eigentlichen Sinn „zu zielen". Körperbeherrschung und Konzentration sind ebenso Inhalt wie die richtige Abstimmung des Materials, Pfeilkunde und Grundlagen des Bogenbaus. In angenehmer Atmosphäre bietet sich im Bogenclub die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über die faszinierende Welt des traditionellen Bogenschießens. Anfänger/-innenkurs - Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe, die einen sicheren Stand ermöglichen, bequeme Kleidung

9.3. - 27.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR

Leipziger Bogenschützen e. V., Spinnereistraße 7 /

Halle 6 A (Plagwitz) Steffen Müller, Ergotherapeut

Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein

Die Teilnehmer/-innen erlernen die grundlegenden Fähigkeiten des Tauchens mit und ohne Tauchausrüstung. Die Ausbildung beinhaltet Theorie- (Tauchausrüstung, -physik, -medizin, Tauchgangsplanung und -berechnung, sichere Tauchpraktiken, Umweltschutz) und Praxisunterricht (Erlernen des Umgangs mit Flossen, Maske und Schnorchel, Einführung in die Tauchtechnik, Training elementarer Übungen mit dem Pressluftgerät) sowie eine Freiwasserausbildung (im Kulkwitzer See). Der Kurs endet mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung zum Erwerb des international anerkannten Tauchscheines CMAS* / PADI Open Water Diver, der zum Tauchen weltweit berechtigt.

Mindestalter: 14 Jahre, Schwimmfähigkeit, ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung (kostenpflichtig)

Für die Freiwassertauchgänge werden Lungenautomat, Jacket, Pressluftflasche und Blei zur Verfügung gestellt. Falls kein eigener Tauchanzug vorhanden ist, kann dieser gegen eine Gebühr von 26 Euro ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen

Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.

D 31 326 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**

4.3. - 15.4., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 250 EUR (nicht ermäßigbar)

Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

D 31 328 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**

6.5. - 24.6., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 250 EUR (nicht ermäßigbar)

Kein Kurs am 3.6.

Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

Gesundheitliches Grundwissen, Erkrankungen, Heilmethoden

Forum Seniorengesundheit
Das Forum Seniorengesundheit ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Gesundheitsamtes der Stadt Leipzig und der Volkshochschule Leipzig mit präventivem Charakter. Es soll dazu beitragen, die Seniorinnen und Senioren zur gesunden Lebensweise und zu häufigen Krankheitsbildern im Alter aufzuklären.

D 32 000 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten**
Das Betreuungsrecht betrifft erwachsene Menschen, die als Folge einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung oder aufgrund einer psychischen Erkrankung ihre alltagsrechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und keine Vollmacht erteilt haben. Schwerpunkt der Veranstaltung bilden neben den rechtlichen Aspekten, Möglichkeiten der inhaltlichen Gestaltung von Vorsorgemöglichkeiten. 1. Betreuungsrecht: Aufgaben der Betreuungsbehörde, Beschreibung des Betreuungsverfahrens, Aufgabenbereiche eines Betreuers, 2. Vorsorgemöglichkeiten: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung
13.4., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cathrin Kirchner, Leiterin der Betreuungsbehörde, Stadt Leipzig, Sozialamt

D 32 002 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Schlaganfall - Risiko und Chancen**
Schlaganfall, Hirninfarkt, Durchblutungsstörung sind alles Bezeichnungen für ein plötzlich eingetretenes Leistungsproblem unseres Gehirns. Wenn eine verstopfte Ader die Ursache ist, bleibt nur die Möglichkeit, innerhalb kürzester Zeit im Krankenhaus die Durchblutung wiederherzustellen. Diese sogenannte Lyse setzt voraus, dass keine Zeit mit Abwarten, Hoffen auf Besserung oder Transport verzögert wird. Vorbeugen ist natürlich immer besser und dafür ist jeder selbst verantwortlich. Auch nach einem Hirninfarkt kann man einiges tun, um die Lebenszeit und Qualität zu erhalten.
27.4., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. med. Wolfgang Beuche, Chefarzt der Klinik für Neurologie des Klinikums St. Georg gGmbh

D 32 004 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Durchblutungsstörungen des Herzens**
Durchblutungsstörungen des Herzens sind die häufigsten Erkrankungen bei älteren Menschen. Diese führen oft zu Krankenhauseinweisungen. Im Vortrag werden Ursachen und Folgen dieser Erkrankungen thematisiert und moderne Behandlungsstrategien aufgezeigt.
11.5., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. med. Dietrich Pfeiffer, Leiter des Fachbereiches Kardiologie / Angiologie der Medizinischen Klinik der Universität Leipzig

D 32 006 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: MammaCare - Brustkrebsvorsorge durch Brustselbstuntersuchung**
Die „MammaCare-Methode" ist derzeit weltweit immer noch die einzige wissenschaftlich entwickelte Methode der Brustselbstuntersuchung, die vor fast 30 Jahren von zwei amerikanischen Verhaltensforschern speziell für die Frau als medizinischen Laien entwickelt wurde. MammaCare ist eine bewährte, mehrfach ausgezeichnete Methode, die jede Frau leicht erlernen kann.
25.5., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Petra Wüller, Projekt EVA, eine Initiative zur Brustkrebsvorsorge durch Brustselbstuntersuchung des Krebsliga e. V., Förderverein für die interdisziplinäre onkologische Betreuung im Klinikum St. Georg gGmbH

D 32 008 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Depression im Alter**

Depressionen zählen im höheren Lebensalter zu den häufigsten psychischen Krankheiten. Dennoch werden sie gerade bei älteren Menschen häufig als normale Begleiterscheinung des Alterns abgetan und nicht richtig erkannt. Eine ungenügende oder ausbleibende Behandlung ist die Folge. In seinem Vortrag möchte Dr. Schönknecht auf Besonderheiten von Depressionen im Alter eingehen und für Fragen zum Thema zur Verfügung stehen.

8.6., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Peter Schönknecht, Leiter der Ambulanz für Affektive Störungen am Universitätsklinikum Leipzig, Mitwirkender im Leipziger Bündnis gegen Depression

D 32 010 S (NEU) **Forum Seniorengesundheit: Impfungen im Alter**

Schutzimpfungen leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zur Erhaltung der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Mit zunehmenden Lebensjahren wird das körpereigene Abwehrsystem schwächer, damit wächst die Gefahr, an bestimmten Infektionen zu erkranken. Außerdem werden in den Zeiten der Globalisierung viele Infektionskrankheiten aus anderen Ländern eingeschleppt oder sind unliebsame Urlaubsmitbringsel. Im Vortrag werden die wichtigsten Impfungen für Senioren vorgestellt.

22.6., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Ingrid Möller, Leiterin der Abt. Hygiene des Gesundheitsamtes der Stadt Leipzig

D 32 012 S **Zurück in den Alltag? - Hilfe und Anleitung für pflegende Angehörige**
Dieser Kurs gibt pflegenden Angehörigen einen Überblick über therapeutisch-pflegerische Bereiche. Die Lagerung im Pflegebett und Rollstuhl sowie das Umsetzen des Angehörigen vom Bett zum Rollstuhl (Transfer) wird unter rückengerechten Aspekten für die Pflegenden gezeigt und geübt. Außerdem wird auf die optimale Versorgung mit Hilfsmitteln und deren Benutzung eingegangen. Die Teilnehmer/-innen lernen, ihre Angehörigen optimal zu unterstützen und die Vermittlerrolle zwischen Pflege, Therapie und Ärzten kompetent auszufüllen.
26.3., Sa., 9 - 13.45 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Mayfarth, Physiotherapeutin (Bachelor-Abschluss)

D 32 014 S **Welche Hilfe können Naturheilverfahren bei Frauenleiden leisten?**
Eine Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe/Naturheilverfahren/Akupunktur stellt Ihnen alternative Behandlungsmöglichkeiten ergänzend oder außerhalb der klassischen Schulmedizin vor, z. B. bei ausbleibender oder schmerzhafter bzw. mit Migräne verbundener Regel, prämenstruellem Syndrom, unerfülltem Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden, Verwachsungen, wiederkehrenden Eierstockzysten, Endometriose, Myomen sowie hormonellen Problemen. Der Kurs bietet Ihnen ebenso die Gelegenheit, auf individuelle Themen einzugehen, da Sie Ihre Fragen direkt an Frau Dr. med. Georgieff richten können.
15.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Reinhild Georgieff, Fachärztin

D 32 016 S **Volksleiden Rückenschmerzen, Migräneattacken, Tinnitus - Welche Möglichkeiten bietet die Traditionelle Chinesische Mediz (TCM)**
Krankheitssymptome sind Ausdruck einer Gesamtstörung, die durch Aktivierung der körperlichen Regulationsfähigkeit in Kombination mit modernen Methoden wieder geheilt werden kann. Hier setzt die Ganzheitliche Medizin an, die den Menschen als funktionelle Einheit betrachtet. In diesem Kurs erfahren Sie die Bedeutung des Qi und des Yin und Yang in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Sie erhalten Einblicke in die Entstehung von Kopf- und Rückenschmerzen, Tinnitus, chronischen Erkrankungen und organischen Beschwerden - und was die Zähne damit zu tun haben können.
23.3., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 DS Gerald Blaudschun, Zahnarzt

D 32 018 S **Die homöopathische Behandlung akuter Erkrankungen bei Kindern**
In diesem Kurs werden häufige auftretende Erkrankungen bei Kindern und deren homöopathische Behandlung besprochen: fieberhafte Infekte, Ohrenschmerzen, Zahnprobleme, Erkältungen, Erbrechen, Durchfall u. a.
28.3., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Ivandic, Heilpraktikerin

D 32 020 S **Die homöopathische Behandlung von Verletzungen**
Akute Verletzungen im Alltag lassen sich mit homöopathischen Arzeneien oft sehr gut behandeln. Im Kurs erhalten Sie Hinweise, welche Mittel für welche Verletzungen geeignet sind.
6.6., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Ivandic, Heilpraktikerin

D 32 022 S **NEU** **Unterwegs in Wald und Flur - unterschätzte Gefahr durch Zecken**
Zecken gehören zu den Spinnentieren und können über ihren Speichel gefährliche Krankheitserreger übertragen. Vor allem Kinder und Personen, die sich häufig im Freien aufhalten, sind gefährdet. Die Apothekerin Franziska Schmidt berät, wie man sich und seine Haustiere schützen kann. Häufige Irrtümer werden aufgeklärt und es wird gezeigt, wie man Zecken am besten entfernt.
12.4., Di., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Apotheke am Ostplatz, Prager Straße 36 Franziska Schmidt, Apothekerin

D 32 024 S **Führung durch den Apothekergarten**

An diesem Nachmittag erfahren Sie viel Wissenswertes über Heilpflanzen. Wussten Sie, das schon zu Goethes Zeiten im Frühjahr Entschlackungskuren von Bedeutung waren? Welche Kräuter die Frankfurter Soße enthält, wie sie aussehen und schmecken, diese und andere interessante Zusammenhänge, die die Natur zu unserer Nutzung bereithält, werden Ihnen in einem Vortrag mit anschließendem Rundgang durch den Apothekergarten vermittelt.

10.5., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Apotheke am Ostplatz, Prager Straße 36 Susanne Pahl

D 32 026 S (NEU) **Indianische Medizin**

Im Zusammenhang mit einer stärkeren Hinwendung zu Naturheilverfahren und ganzheitlicher Medizin steht auch ein wachsendes Interesse an außereuropäischen Medizinsystemen. Dabei kommt - neben der indischen und fernöstlichen Medizin - insbesondere dem amerikanischen Schamanismus eine herausragende Bedeutung zu. Der Vortrag bietet einen Überblick über wesentliche Elemente des Schamanismus indianischer Völker Nordamerikas und indigener Heilsysteme. Nachfolgend erfahren Sie, inwieweit dieses uralte Wissen auch bei uns angewandt werden kann.

13.4., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 32 028 S **Sichere Verhütung ohne Hormone**

Sie lernen die Methode der Natürlichen Familienplanung (NFP) kennen, mit deren Hilfe eine Schwangerschaft sicher vermieden oder angestrebt werden kann. Mit NFP können die fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau bestimmt werden. Dazu werden Körperzeichen beobachtet und nach leicht verständlichen Regeln ausgewertet. Frauen gewinnen ein neues Verhältnis zu ihrem Körper. Sie lernen seinen Rhythmus wie auch die Besonderheiten kennen und verstehen. NFP ist auch anwendbar nach der Pille, in der Stillzeit, in den Wechseljahren sowie bei unregelmäßigen Zyklen und Tagesabläufen. Auch Paare sind willkommen.

3.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Gumprecht,
Beraterin für Natürliche Familienplanung

Bitte beachten Sie die Veranstaltungen zum Thema Kindeswohl und Kinderschutz, D 16 300 B bis D 16 310 B.

3

Laufen für die Volkshochschule

Am 8. Juni 2011 findet der nächste „Firmenlauf“ statt.

Wer hat Interesse, im Team der Volkshochschule mitzulaufen? Angesprochen sind Kursleiter/-innen ebenso wie Kursteilnehmer/-innen.

Bitte melden Sie sich bei grit.kind@leipzig.de.

Gesunde Ernährung, Kochen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Peter Kabitzsch	Telefon: 123-6020
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

(NEU) Küche und erweitertes Kursangebot

Mit dem Beginn des Frühjahrssemesters können wir endlich unsere neue Lehrküche in der Löhrstraße einweihen. Diese gibt uns die Möglichkeit, unser Angebot im Bereich Gesunde Ernährung, Kochen für Sie zu erweitern und auszubauen. Für einen besseren Überblick wurden die Kurse in verschiedene Kategorien gegliedert.
In der Kategorie „Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde" finden Sie unter anderem Kurse zum gesunden Abnehmen, zu den Lebensmittelinhaltsstoffen aber auch unsere beliebten Kurse zur „Hexenküche".
Vollkommen neue Kurse finden Sie in der Kategorie „Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten". In diesen Kursen können Sie erfahren, mit welchen Nahrungsmitteln Sie Erkrankungen vorbeugen können oder welche Inhaltsstoffe Sie bei bestimmten Krankheiten vermeiden sollten. Sie finden hier auch die praktischen Koch- und Backkurse zur Ernährung bei bestimmten Krankheiten.
In die Kategorie „Party- und Alltagsküche" wurden alle Kurse eingeordnet, die sich mit den alltäglichen und speziellen Küchenaufgaben beschäftigen. Besonders hervorheben möchten wir die Kurse Meeresfrüchte, indem sie u. a. die Zubereitung von frischem Hummer erlernen können, sowie unsere Küchenparty und den VHS-Single-Koch-Treff.
Nach Afrika oder ins Mekong-Delta, dem Ursprung des Sushi zu reisen, um dort die eigene Kochkunst zu verfeinern, ist teuer. Mit den Kursen der Kategorie „Internationale Küche" können Sie preiswerter eine kulinarische Reise rund um den Globus unternehmen, exotische Gerichte kennenlernen oder sich einfach auf den nächsten Urlaub einstimmen.
Ebenfalls neu ist die Kategorie „Kochen für Kinder und Kochen mit Kindern". Kochen Sie doch in Zukunft Babynahrung selber oder lassen Sie ihre Kinder die Speisen für die nächste Geburtstagsparty selbst zubereiten.
Last but not least finden Sie in der Kategorie „Getränkekunde" neben den beliebten Wein- und Whiskykursen Kurse, in denen Sie die Zubereitung von Cocktails erlernen können.

D 33 000 E **Feierliche Eröffnung der neuen Lehrküche**

Heute eröffnen wir für Sie unsere neue Lehrküche. Schauen Sie sich die neue Küche an und informieren Sie sich über das umfangreiche Kursangebot im Bereich Gesunde Ernährung, Kochen. Einige unserer Kursleiter/-innen zaubern für Sie aus bereitliegenden Zutaten kleine Snacks und beantworten Ihre Fragen zum Kursangebot. Kochen Sie mit oder testen Sie unsere Kursleiter/-innen, indem Sie die Zutaten für einen Snack auswählen. Lassen Sie sich von unserem Barkeeper einen Cocktail zaubern, denn auch die Geheimnisse der Cocktailbereitung können Sie in diesem Semester in verschiedenen Kursen erlernen.

5.3., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche

Kerstin Berger, Silvio Bräuer, Christel Breitenbach, Brückenschlag e. V., Sabine Finger, Fabian Heinert, Bianca Hempel, Tim Kunze, Faraja Pius Luoga, Silvia Tuch, Dr. Antje Wagner, Julia Terskikh

Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde

D 33 101 E ICH NEHME AB - schonend, langfristig und alltagstauglich

Sie haben schon einige Diäten ausprobiert - ohne langfristigen Erfolg? Dieses 12-Schritte-Programm zum Ich ist ein Dauerprogramm für Dauererfolg. Es baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen und regelmäßig Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Zur Vertiefung der theoretischen Kenntnisse kochen Sie an zwei Tagen gemeinsam passende Gerichte. Der Kurs eignet sich vor allem für Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 35 (BMI = Körpergewicht: Körpergröße x 2).
Die Kosten für das Begleitmaterial zum Kurs i. H. v. 35 Euro und die Kosten für die Lebensmittel i. H. v. 20 Euro sind im Kursentgelt enthalten. Diese Kosten können nicht ermäßigt werden.
14.3. - 6.6., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 139 EUR
4.4. und 11.4. jeweils bis 21 Uhr.
Kein Kurs am 25.4. (Ostermontag)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Berger, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Hinweis:
Für den Kurs D 33 101 E ist eine Erstattung der Kursgebühren gemäß §20 SGB V durch die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

D 33 102 E Schlank ohne Hungerkur - wie geht das?

Sie möchten lecker essen und trotzdem schlank werden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das möglich ist, ohne Wundermittel, Kalorien oder Punkte zählen. Sie lernen, mit welchen Lebensmitteln sie sich satt, schlank und gesund essen können und erhalten Anregungen für eine abwechslungsreiche und leckere Zubereitung. Nicht „FdH" ist die Devise, sondern „FdR(ichtige)". Eine Verkostung bietet Ihnen Anregungen für die kreative Zubereitung gesunder Speisen.
Für Verkostung und Kopien sind optional 5 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
16.3., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

D 33 103 E Wohlfühlgewicht durch natürliche Lebensweise erhalten

Ein Gewicht zum Wohlfühlen wird erreicht durch Weglassen von Angewohnheiten und Prägungen in der Nährung des Körpers, des Geistes und der Seele. Erkennen Sie für sich Möglichkeiten, die ganz ohne zusätzlichen Aufwand durch eine natürliche und bewusste Lebensweise zum Erfolg führen. Ihr Körper findet seinen eigenen Rhythmus wieder, er erlangt seine Ursprünglichkeit und Kraft zurück, die dann seine Gesundheit unterstützen.
5.5., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

D 33 104 E Zucker - notwendige Nahrung für das Gehirn?

In diesem Kurs lernen Sie, wie unterschiedlich natürlicher und industriell hergestellter Zucker auf den Organismus wirken. Außerdem erfahren Sie, wie Raffinadezucker erzeugt wird, welche Zuckerarten es gibt und wie viel Zucker in einzelnen Produkten enthalten ist. Sie erfahren, wie Ahornsirup, Agavendicksaft und ähnliche Produkte einzuordnen sind, was das Besondere am Honig ist sowie Wissenswertes zum Thema Süßstoffe. Kleine Kostproben zeigen Ihnen mögliche Alternativen zum Haushaltszucker auf.
Für Verkostung und Kopien sind optional 5 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
7.5., Sa., 13.30 - 16.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

D 33 105 E **Ernährung nach den 5 Elementen**

Falsche Ernährung macht krank - richtige Ernährung ist die beste Medizin. Ernähren wir uns nicht richtig, zeigen sich die Folgen früher oder später im Körper. Ein sehr guter Ansatz, um sich die Bedeutung der Nahrung bewusst zu machen, ist die 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie erfahren, wie Sie das Wissen der 5 Elemente - ohne große Umstellung in der Küche - problemlos auf unsere Art der Ernährung übertragen können.

6.4., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 DS Gerald Blaudschun, Zahnarzt

D 33 106 E **Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz**

Frühes Aufstehen, lange Arbeitszeiten mit viel zu wenig Pausen, fester Terminplan zum Feierabend, keine Zeit zum Einkaufen oder Kochen? Für viele Menschen ist das der Alltag. Das dabei die bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Ernährung nicht zu kurz kommen muss, können Sie in diesem Kurs erlernen. So wie alles im Leben, ist auch die optimale Ernährung eine Sache von Planung. Lassen Sie uns gemeinsam eine gesunde und leistungserhaltende Ernährung am Arbeitsplatz erzielen.

17.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

3

D 33 109 E **Edelsteinwasser**

Mit ausgesuchten Edelsteinen können wir Trinkwasser so informieren, dass wir damit unsere Körperfunktionen aktivieren, unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel unterstützen können. Das so natürlich informierte Trinkwasser ist spürbar weicher und vom Geschmack frischer. Wir erfahren, wie man Edelsteinwasser herstellt, wie Edelsteine gepflegt und aufbewahrt werden.

7.3., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

D 33 110 E **Kräuterapotheke**

Vom Frühling bis zum Herbst finden wir die verschiedensten Heilkräuter in der Natur oder in unserem Garten. Was tun wir aber im Winter? Nutzen sie die Frühlingszeit und stellen Sie sich Ihre eigene persönliche Hausapotheke zusammen, mit der Sie viele „Wehwehchen" selbst heilen können. Lernen Sie die geeigneten Kräuter und ihre Verwendung in der Naturmedizin kennen. Im Kurs stellen Sie sich ein Naturheilmittel selbst her.

Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Script mitbringen.

29.3., Di., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

Bärlauch - Knoblauch des Waldes (Praxiskurs)

Geht man im April und Mai durch die Auenwälder, so strömt uns schon der Duft des Bärlauchs in die Nase. Bärlauch ist ein beliebtes, gesundes und schmackhaftes Wildkraut. Es kann vielseitig in der Küche verwendet werden. Zusammen werden wir den Bärlauch sammeln und dabei den Bärlauch von allen Seiten betrachten. Anschießend werden wir den Bärlauch zu verschiedenen Köstlichkeiten verarbeiten und diese probieren. Außerdem erhalten Sie eine kleine Rezeptsammlung und wichtige Informationen rund um den Bärlauch.

Treffpunkt: mit Straßenbahn 10, 11E oder 11 bis Haltestelle Wahren, Auensee über „Linkelstraße" und „Am Hirtenhaus" bis zur Holzbrücke.

Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Script mitbringen.

D 33 111 E **Bärlauch - Knoblauch des Waldes (Praxiskurs)**

3.4., So., 9.30 - 12.45 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 112 E Bärlauch - Knoblauch des Waldes (Praxiskurs)
30.4., Sa., 14 - 17.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 113 E Kräuter für die Frühjahrskur
Nach dem langen Winter, will jeder frisch und munter in den Frühling starten. Mit Heilpflanzen und Wildkräutern können wir unseren Körper entschlacken und entwässern, ihm zu neuen Kräften verhelfen und unsere Leistungsfähigkeit steigern. Sie lernen die einzelnen Kräuter, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen auf unseren Körper kennen. Weiterhin erfahren Sie etwas über die Verwendung und Zubereitung der Kräuter und erhalten verschiedene Rezepturen.
Bitte 4 Euro für Material und Script mitbringen.
7.4., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 114 E Hexenküche - Herstellen von Naturheilmitteln
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten Naturheilmittel selbst herstellen können. Sie erfahren wie Salben, Tinkturen, Kräuterweine, Teemischungen, Kräuteröle und Kompressen hergestellt werden. Es werden einige nützliche Kräuter und ihre Verwendung in der Naturheilkunde vorgestellt. Außerdem stellen sie selbst ein Naturheilmittel her. Zusätzlich gibt es viele nützliche Tipps und Rezepturen zum Experimentieren zu Hause.
Bitte ein Glas ca. 200 ml und 4 Euro für Material und Script mitbringen.
3.5., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 115 E Hexenküche - Praxiskurs
Theorie gut und schön, aber nur durch die Praxis können wir unser Wissen vertiefen und erweitern. Willkommen sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Grundkurs und andere Interessierte. Themen des Kurses sind das Sammeln von Heilpflanzen am Auensee, das Herstellen von Salbe, Kräuterwein und Kräuterlikör, die Verarbeitung von Wildkräutern sowie das Erkennen von getrockneten Pflanzenteilen. Der Kurs findet in der Linkelstraße 7 statt.
Treffpunkt: mit Straßenbahn 10, 11E oder 11 bis Haltestelle Wahren, Auensee über „Linkelstraße“ und „Am Hirtenhaus“ bis zur Holzbrücke
Bitte zwei Gläser ca. 150 ml und 4 Euro für Material und Script mitbringen.
14.5., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

Löwenzahn & Co - Wildkräuterküche
Wer von uns hat nicht in seiner Kindheit die kleinen Schirmchen des Löwenzahns fliegen lassen, oder mit Gänseblümchenblüten „Er liebt mich, er liebt mich nicht“ gespielt? Im Lauf des Jahres hält die Natur viele gesunde und schmackhafte Wildkräuter und Früchte bereit. Wir müssen sie nur suchen, erkennen und verarbeiten. Auf einer Wanderung am Auensee sammeln wir die Wildkräuter. Anschließend verarbeiten wir sie zu einem köstlichen Mahl. Sie erfahren Wissenswertes über die Wildkräuter und bekommen interessante Rezepte mit denen Sie nach Herzenslust experimentieren können.
Treffpunkt: mit Straßenbahn 10, 11E oder 11 bis Haltestelle Wahren, Auensee über „Linkelstraße“ und „Am Hirtenhaus“ bis zur Holzbrücke
Bitte 4,50 Euro für Material und Script mitbringen.

D 33 116 E Löwenzahn & Co - Wildkräuterküche
4.6., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 117 E **Löwenzahn & Co - Wildkräuterküche**
18.6., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 118 E **Kräuter im Wildpark Leipzig entdecken**
Manche Kräuter und Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustür und wir gehen achtlos an ihnen vorbei! Manche finden wir als so genannte Unkräuter in unserem Garten wieder, aber wir reißen sie achtlos heraus! Kommen Sie mit auf Entdeckungstour durch die Natur. Lernen Sie Heilpflanzen und Wildkräuter kennen, ihre Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Wirkungen, die Nutzung in der Volksheilkunde und Küche und vieles mehr. Durch Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken werden wir erkennen, wie vielfältig Heilpflanzen und Wildkräuter sind.
Treffpunkt: Eingang Wildpark
2.7., Sa., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Wildpark Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

D 33 120 E **Lebensmittelinhaltsstoffe - Kohlenhydrate**
Mit Kohlenhydraten - umgangssprachlich als Zucker bezeichnet - beginnt die Reihe über die Lebensmittelinhaltstoffe. Wussten sie schon, dass Kristallzucker und Kartoffelstärke nahe Verwandte sind? Der Kurs gibt Ihnen einen detaillierten Überblick über die große Familie der Kohlenhydrate. Sie erfahren, welche Aufgaben Kohlenhydrate im Organismus erfüllen und in welchen Produkten Kohlenhydrate enthalten sind. Sie lernen, was bei einem Überschuss oder einem Mangel an Kohlenhydraten passiert und welche Bedeutung Kohlenhydrate für eine gesunde Ernährung haben.
5.5., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Julia Terskikh,
Ernährungstrainerin C-Lizenz (IFAA)

D 33 121 E **Lebensmittelinhaltsstoffe - Fette**
Wussten Sie, dass ein Salat ohne Öl nicht nur weniger gut schmeckt, sondern auch weniger gesund ist? Dies ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn Fett ist einerseits Geschmacksträger und andererseits Lösungsmittel für lebenswichtige Vitamine. In diesem Kurs lernen sie, unterschiedliche Arten der Fette zu unterscheiden. Die wichtigsten Unterscheidungskriterien sind dabei die Funktion der Fette für den Organismus und die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Weiterhin erfahren Sie, in welchen Produkten Fette versteckt sind und was sich hinter den Begriffen LDL- und was ist HDL-Cholesterin verbirgt.
12.5., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Julia Terskikh,
Ernährungstrainerin C-Lizenz (IFAA)

D 33 122 E **Lebensmittelinhaltsstoffe - Proteine (Eiweiße)**
Ohne die Zufuhr von Proteinen können sie nicht gesund leben, denn Proteine enthalten lebenswichtige (essentielle) Aminosäuren. Der Kurs gibt Ihnen einen detaillierten Überblick über die große Familie der Proteine. Sie erfahren, welche Aufgaben Proteine im Organismus erfüllen und in welchen Produkten Proteine enthalten sind. Sie lernen, was bei einem Überschuss oder einem Mangel an Eiweißen passiert und welche Bedeutung Eiweiße für eine gesunde Ernährung haben.
19.5., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Julia Terskikh,
Ernährungstrainerin C-Lizenz (IFAA)

D 33 123 E **Lebensmittelinhaltsstoffe - Vitamine und Mineralien**

Vita bedeutet „Leben" im Lateinischen. Dies zeigt schon, wie wichtig Vitamine für den menschlichen Organismus sind. Ebenfalls wichtige Funktionen erfüllen die Mineralstoffe. Vitamin- und Mineralstoffmangel kann zu Erkrankungen führen. Der Kurs gibt Ihnen einen detaillierten Überblick über Vitamine und Mineralien. Sie erfahren, welche Arten von Vitaminen es gibt und welche Aufgaben Vitamine und Mineralien im Organismus erfüllen. Im Kurs wird ihnen erklärt, welche Erkrankungen bei einem Mangel dieser Stoffe drohen, in welchen Fällen sie zusätzlich Tabletten zu Nahrungsergänzung einnehmen sollten und wo eine ausgewogene Ernährung ausreichend ist.

26.5., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Julia Terskikh, Ernährungstrainerin C-Lizenz (IFAA)

D 33 130 E **Ton und Takt am Tisch**

Ob als Gast oder Gastgeber Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Bei einem stilvollen Essen muss der Tisch passend gedeckt sein und man muss sich mit den Manieren bei Tisch aber auch mit allgemeinen Umgangsformen auskennen. Auch am Buffet gibt es bestimmte Regeln. Es werden Fragen, wie „Wie isst man schwierige Gerichte?" oder „Wie benehme ich mich, wenn mir ein Fauxpas passiert?" beantwortet.

Im Kurspreis sind 3 Euro für Lebensmittel enthalten, die nicht ermäßigt werden können.

5.5., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

(NEU) Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten

HINWEIS:

Wenn nicht anders angegeben sind in dem Entgelt der Koch- und Backkurse die Kosten für die Lebensmittel bereits enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden.

Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe zu tragen. Für die Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

D 33 200 E **Ernährung bei Laktoseintoleranz**

Laktoseintoleranz ist eine der am weitesten verbreiteten Lebensmittelallergien. Milch und Milchprodukte sind verantwortlich für diese Erkrankung. Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten sowie laktosefreie Produkte sollen im Kurs besprochen und verkostet werden. Die Ernährungsberaterin beantwortet gern Ihre Fragen.

Für die Verkostung laktosefreier Produkte sind 3 Euro bei der Kursleiterin zu entrichten.

6.4. - 20.4., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Berger, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Bitte beachten Sie auch die Back- und Kochkurse D 33 220 E, D 33 221 E und D 33 226 E.

D 33 204 E **Ernährung bei Zöliakie**

Lebensmittelunverträglichkeiten sind weit verbreitet. Einschränkungen in der Ernährung bei Glutenunverträglichkeit bleibt ein Leben lang bestehen. Umso wichtiger ist es die Lebensqualität beim Essen zu erhalten. Dieser Kurs gibt Ihnen Einblicke in die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Durch ein gemeinsames Kochen mit glutenfreien Produkten am letzten Kurstag werden die erlernten Kenntnisse praktisch untermauert.

Achtung, Kursdauer am 25.5. (Kochkurs) bis 21 Uhr! 40 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Berger, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Bitte beachten Sie auch unseren Backkurs D 33 221 E.

D 33 210 E **Ernährung bei Diabetes mellitus**

Die Ernährungsempfehlungen bei Diabetes mellitus Typ 1 und 2 haben sich in den letzten zehn Jahren immer wieder geändert. Neue Studien und Erkenntnisse in der Diabetesbehandlung, werden zu mehr oder weniger sinnvollen Ratschlägen verarbeitet. In diesem Kurs sollen aktuelle Empfehlungen geordnet und bewertet werden, so dass die Teilnehmenden mit optimalen Blutzuckereinstellungen leben und Neuerungen kritisch beurteilen können.

29.3., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

D 33 212 E **Ernährung bei Hypertonie (Bluthochdruck)**

Ob angeboren oder erworben, mit einem angepassten Lebensstil, durch eine geregelte Natriumzufuhr, ausreichende Bewegung und verschiedene Entspannungsmethoden kann man seinen Bluthochdruck auf ein gesundheitlich verträgliches Maß senken. Wie diese allgemeinen Empfehlungen im Alltag ganz einfach umgesetzt werden können, wird dieses Kursangebot anschaulich und interessant vermitteln.

5.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

Bitte beachten Sie auch unseren Kochkurs D 33 225 E.

D 33 213 E **Ernährung zur Verminderung des Krebsrisikos**

Krebs gehört in den Industrienationen zur Todesursache Nummer 1. Der menschliche Organismus ist aber mit selbstregulierenden Mechanismen ausgestattet, welche es erlauben, den Körper vor dieser schweren Erkrankung zu bewahren. Wie diese Selbstheilungskräfte aktiviert werden können und welche Rolle dabei die vollwertige Ernährung spielt, wird in diesem Kurs besprochen.

12.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

D 33 214 E **Ernährung bei koronarer Herzkrankheit**

Noch vor hundert Jahren waren es vorwiegend die Infektionskrankheiten, an denen die Menschen starben. Dank der modernen Medizin haben wir diese im Griff. Nun haben wir mit „Wohlstandserkrankungen", wie Herzinfarkt, Schlaganfall u. v. m. zu kämpfen. Was man prophylaktisch durch Ernährung erreichen kann, um nicht an diesen und den daraus folgenden Krankheitsbildern zu erkranken, soll dieser Kurs klären. Wer bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erlitten hat, kann erfahren, wie er sich zukünftig vor weiteren Komplikationen schützen kann.

19.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

Bitte beachten Sie auch unseren Kochkurs D 33 225 E.

D 33 215 E **Ernährung bei Fettstoffwechselstörung**

Was bedeuten erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte für die Gesundheit? Wie kann man das Verhältnis von HDL zu LDL verbessern? Alles Fragen, die mit der richtigen Fettauswahl, der optimalen Ballaststoffauswahl und einem angepassten Fleischverzehr beantwortet werden können. Lernen Sie die Welt der blutfettwertsenkenden Ernährung kennen, um auf die eine oder andere Tablette verzichten zu können.

3.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

D 33 216 E **Ernährung bei Gicht, Arthrose und Rheuma**

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass Lebensmittelinhaltsstoffe existieren, welche entzündliche und degenerative Gelenkerkrankungen begünstigen oder hemmen können. Dabei fallen Begriffe wie Arachidonsäure, Eicosapenthaensäure, Omega-3-Fettsäuren, Fisch-Öl-Kapseln, Antioxidantien usw. Welche Bestandteile der Nahrung positiv und welche negativ auf den Erkrankungsverlauf wirken, wird in diesem Kurs leicht verständlich vermittelt.

10.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

D 33 220 E **Laktosefrei Backen**

Immer mehr Menschen erfahren, dass sie laktoseintolerant sind und den Zucker in Milchprodukten nicht mehr vertragen. Nun sollte eine konsequente Ernährungsumstellung erfolgen, um den Unverträglichkeitssymptomen Einhalt zu gebieten. Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die sich mit dem laktosefreien Backen praktisch auseinandersetzen wollen. Gemeinsam stellen Sie in diesem Kurs verführerische Törtchen ganz ohne Milchzucker her.

28.5., Sa., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maike Klose

D 33 221 E **Gluten- und laktosefrei Backen**

Heutzutage finden viele Menschen heraus, dass sie an Lebensmittelallergien leiden. Wer sich aufgrund dessen gluten- und/oder laktosefrei ernähren muss, wird mit einer umfangreichen Ernährungsumstellung konfrontiert. Dieser Kurs richtet an all diejenigen, die lernen wollen, ohne Laktose und Gluten, aber trotzdem lecker zu backen. Unter Anleitung werden die Teilnehmenden praktisch an das Thema allergenfreies Backen herangeführt, das Ergebnis darf natürlich vor Ort verzehrt oder mit nach Hause genommen werden.

28.5., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maike Klose

D 33 225 E **Kochen bei Hypertonie (Bluthochdruck)**

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, an der mittlerweile ein Viertel aller Deutschen leidet. Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung und den damit verbundenen Risiken. Eine gesunde und bewusste Ernährung kann helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie koronare Herzkrankheit oder Schlaganfall zu senken. In diesem Kurs steht gemeinsames Kochen und Genießen geeigneter Gerichte im Vordergrund. Nebenbei erhalten Sie theoretische und praktische Hinweise wie Sie durch bewusste Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können.

Bitte beachten Sie auch unseren Theoriekurse zu diesem Thema. Kursnummern: D 33 212 E und D 33 214 E.

7.4., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

D 33 226 E **Kochen bei Laktoseintoleranz**

Was kochen bei einer Unverträglichkeit von Milchzucker? Wer weitgehend auf Milch und Milchprodukte verzichten muss, sollte darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren. So lassen sich Mangelerscheinungen, beispielsweise einem Kalziumdefizit, vorbeugen. In diesem Kochkurs erhalten Sie praktische und theoretische Hinweise zur Ernährung bei Laktoseintoleranz. Wir bereiten gemeinsam schmackhafte Gerichte zu, die wir im Anschluss in gemütlicher Runde verzehren.

9.6., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

Bitte beachten Sie auch unseren Theoriekurs D 33 200 E.

(NEU) Party- und Alltagsküche

Hinweis:
Wenn nicht anders angegeben sind in dem Entgelt der Koch- und Backkurse die Kosten für die Lebensmittel bereits enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden.
Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe zu tragen. Für die Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

D 33 320 E **Gemeinsam kochen macht Spaß!**
Dieser Kurs ist für alle die Lust und Spaß am Kochen in der Gruppe haben. Gemeinsam wollen wir Erfahrungen und Rezepte austauschen, neue kreative Gerichte ausprobieren und unsere Fertigkeiten erweitern. Zusammen gehen wir an drei Abenden auf eine kulinarische Reise durch Vorspeisen wie Suppen/Salate/Antipasti über Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch bis hin zu leckeren Desserts. Wir arbeiten mit Produkten aus der Region aber auch mit exotischen Zutaten. Unter Anwendung verschiedener Zubereitungsarten, Schneide- und Anrichtetechniken zaubern wir verschiedene Gerichte, die wir am Ende jedes Kurstages gemeinsam probieren.
9.3. - 23.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert, Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

D 33 321 E **Desserts - Krönender Abschluss eines Essens**
Es ist meist das Süße, an das wir uns am besten erinnern können. Deshalb unternehmen wir in diesem Kurs einen Ausflug in die Patisserie, die Nachtischabteilung der Küche. Wir werden gemeinsam süße Köstlichkeiten zaubern und Tipps und Tricks rund um Desserts und Mehlspeisen austauschen. Die Spannbreite reicht dabei von Alltagssüßspeisen, die immer klappen und trotzdem was her machen bis zu Feiertagsdesserts die einiges Können bei der Zubereitung fordern, dafür aber am Ende durch den Beifall der Gäste belohnt werden. Am Ende des Kursabends werden wir unsere süßen Köstlichkeiten vernaschen.
12.5. - 26.5., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert, Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

D 33 322 E **Küchenparty!**
Dieser Tag steht unter dem Motto „Mitbring-Party". Wir werden in lustiger Partyatmosphäre gemeinsam leckere Gerichte in der Küche zubereiten. Ob es Fingerfood, Suppe, Salat, Hühnchen, Fisch ein Dessert usw. geben wird, das liegt an Ihnen. Denn was Sie uns in Ihrem Warenkorb in Höhe von 5 Euro mitbringen, da lassen wir uns gemeinsam überraschen. Zusammen schauen wir uns dann, Ihre mitgebrachten Produkte an und überlegen uns was wir daraus zaubern können.
Bitte bringen Sie zur Küchenparty Lebensmittel im Wert von 5 Euro mit. Darin enthalten je einen Artikel Fleisch/Fisch, Obst/Gemüse, eine Konserve und ein Milchprodukt.
20.5., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert, Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

D 33 323 E **Kochen nach den Jahreszeiten - kulinarische Highlights des Sommers**
Willkommen in der Sommerküche! Der Kurs ist eine Liebeserklärung an die frische, farbenfrohe, duftende und würzige Saisonküche, die uns mit geringem Aufwand tolle Gerichte zubereiten lässt. Unsere Rezeptpalette reicht von ausgefallenen Salatkreationen über kalte Suppen, feine Häppchen, von sommerlichen Fleischgerichten über vielfältige Gemüsevariationen bis zu fruchtigen Süßspeisen.
7.6. - 21.6., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert, Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

D 33 329 E **Die kühle Erfrischung des Sommers - Eis selber herstellen**

Kein Sommer ohne Eis! Ob cremiges Sahneeis, fruchtiges Sorbet, Halbgefrorenes (Parfait) oder Granitée, Eis können Sie auch zu Hause ohne Schwierigkeiten herstellen. Für einige Arten benötigen Sie auch keine Eismaschine. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der beliebten Sommerspeise kennen und bereiten gemeinsam verschiedenes Eis zu. Mit den im Kurs erlernten Fähigkeiten sind Sie dann in der Lage, selbstständig fantasievolle Eiskreationen zu entwerfen.
Bitte bringen Sie kleine verschließbare und frostsichere Gefäße und eine Thermotasche mit.
5.7., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche

D 33 330 E **Suppen - Verführung zum Dahinfließen**

Suppen kochen kann doch jeder! Oder vielleicht doch nicht? In diesem Seminar erlernen Sie die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Variationen von Suppen und deren Einlagen. So wird aus einer ganz normalen Brühe eine Cremesuppe, als auch eine gehaltvolle klare Kraftbrühe. Natürlich dürfen auch internationale Suppenspezialitäten nicht fehlen. Bereiten sie gemeinsam kalte und warme Suppen der nationalen und internationalen Küche zu. Am Ende des Tages genießen wir gemeinsam die zubereiteten Suppen.
1.4. - 15.4., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

D 33 331 E **Die Königin der Früchte trifft den König des Gemüses - Leckeres aus Erdbeeren und Spargel**

Erdbeeren und Spargel, passen diese edlen Rohstoffe wirklich in jedem Gang zusammen? In diesem Kurs treten wir den Beweis dafür an. Sie lernen herzhafte Vorspeisen wie auch süße Desserts mit Spargel und Erdbeeren zuzubereiten und kochen gemeinsam einige warme Gerichte mit Spargel, die sich von der klassischen Zubereitung abheben. Wer ein Freund dieser beiden Köstlichkeiten ist, darf sich diesen Kurs nicht entgehen lassen!
24.5. - 31.5., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

D 33 332 E **Früchte des Meeres - Hummer, Austern und andere Spezialitäten.**

Sind Sie ein Liebhaber der Meeresfrüchte und wollen wissen, wie diese frisch zubereitet werden können? In diesem Kurs werden die verschiedensten Meeresfrüchte verarbeitet. Angefangen beim lebenden Hummer, über Austern und andere Muscheln bis hin zu frischen Tintenfischen. Im Kurs werden dabei nicht nur die Tiere näher betrachtet, sondern auch verschiedene Zubereitungsvarianten erprobt. Sind Sie neugierig geworden? Dann sehen wir uns zu drei genussvollen Abenden. In der Kursgebühr sind 44 Euro für Lebensmittel enthalten.
20.6. - 4.7., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

Vorbereitung auf die Facharbeiterprüfung Koch / Köchin

Prüfungsangst oder keine Möglichkeit zum Üben für die praktische Facharbeiterprüfung zum Koch / zur Köchin? Hier ist die Lösung. Unter fachlicher Anleitung des IHK-Prüfers Herrn Kunze können Sie in diesem Kurs an jeweils zwei Terminen ihre einzelnen Gänge üben. Sie erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Menü verbessern können und fachliche Fehler vermeiden. Auf eine erfolgreiche Facharbeiterprüfung! Für Schüler und Auszubildende beträgt der Kurspreis 22,40 Euro.
Bitte bringen Sie alle Rohstoffe, welche für die zubereiteten Speisen benötigt werden sowie spezielle Förmchen etc. mit.

D 33 337 E **Vorbereitung auf die Facharbeiterprüfung Koch / Köchin**
7.6. - 9.6., Di., 14 - 17 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

D 33 338 E **Vorbereitung auf die Facharbeiterprüfung Koch / Köchin**
Bitte alle notwendigen Rohstoffe für die Speisen sowie spezielle Förmchen etc. mitbringen.
14.6. - 16.6., Di., 14 - 17 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

D 33 339 E **Vorbereitung auf die Facharbeiterprüfung Koch / Köchin**
Bitte alle notwendigen Rohstoffe für die Speisen sowie spezielle Förmchen etc. mitbringen.
21.6. - 23.6., Di., 14 - 17 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister, Fachlehrer Berufsschule

D 33 340 E **Schnitzereien aus Gemüse - Dekoration zur Osterzeit**
In diesem Schnitzkurs steht Ostern im Vordergrund. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie aus Gemüse Motive für Ihre Osterdekoration entstehen. Mithilfe von Reliefschnitt und ornamentbezogenem Schnitzen lassen wir kleine Frühjahrsblüher erwachen und freche Küken aus der Eierschale schlüpfen. An einem Kranz aus Zweigen befestigt dürfen Sie das Ensemble in Ihre österliche Wohnung tragen.
Bitte bringen Sie Schere, Schürze und große Plastikdosen mit.
16.4., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 33 341 E **Schnitzereien aus Obst und Gemüse - die besondere Dekoration für Ihr Büfett**
Lassen Sie sich inspirieren und erlernen Sie, wie man Obst und Gemüse mit ein paar leichten Messerschnitztechniken zu attraktiven Tischdekorationen verwandeln kann. „Durch die Blume gesagt" ist ein Thema, mit dem wir uns beschäftigen werden. Hier erwarten Sie Blumenvariationen aus Radieschen, Möhren, Lauch, Rettich und Gurken. Auch Tiere aus Obst und Gemüse sind nach dem Kurs kein Problem mehr für Sie, denn der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, nicht nur zuzuschauen, wie alles entsteht, sondern auch selbst Kunstwerke zu vollbringen. Bitte bringen Sie Schere, Schürze und große Plastikdosen mit.
10.5. - 17.5., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 33 342 E **Gemüseschnitzen Workshop - Aufbaukurs „Schleierfisch"**
In diesem Workshop wollen wir gelernte Schnitz- und Schnitttechniken aus dem Einsteigerkurs anwenden und vertiefen. Sie erlernen den erweiterten Reliefschnitt, ornamentbezogenes Schnitzen (Ganzkörperfigurschnitzen) und den Schuppenschnitt. Unter schrittweiser Anleitung und Anfertigen einer Schnitzschablone entsteht so unser Schleierfisch, ein Schaustück im Großobjekt.
Bitte bringen Sie Schere, Schürze und große Plastikdosen mit.
6.6., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 33 343 E **Aufschnittplatten ansprechend gestalten**
Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesen Workshop eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Wir üben mit Käse- und Wurstaufschnitt verschiedene Klapp-, Wickel-, Dreh- und Einschlagtechniken. Dekorationselemente zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Ihr Kunstwerk dürfen sie dann zu Hause im Kreise ihrer Lieben verzehren. Für die im Kurs verwendeten Materialien und Lebensmittel sind 10 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
21.5., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 33 344 E „Schau mir in die Töpfe, Kleines" - VHS-Single-Koch-Treff
Experimentelles Kochen und Spaß am gemeinsamen Kochen sollen an diesem Abend im Vordergrund stehen. In Teams werden wir ein „Duell der Gaumenfreuden" unter fachmännischer Anleitung erleben. Gemeinsam gehen wir auf Ideenfindung, um aus den von Ihnen mitgebrachten Lebensmitteln ein leckeres 3-Gang-Menü zu entwickeln. Tipps und Tricks zur Tellerdekoration sowie das gemeinsame Verzehren unseres Menüs runden diesen Abend ab. Viel Spaß und „Nichts anbrennen lassen".
Bitte bringen Sie für diesen Kurs Lebensmittel im Wert von ca. 10 Euro mit. Darin müssen Fleisch oder Fisch, Gemüse und eine Beilage enthalten sein!
1.7., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger, Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 33 350 E Österliches Backen
Selbstgebackener Kuchen zu Ostern ist das Richtige für das gemeinsame Kaffeetrinken. Doch es muss nicht ein Osterkranz oder ein Osterlamm sein. In diesen praktischen Kurs werden Ihnen verschiedene Kuchenvariationen vorgestellt, die Sie dann unter Anleitung gemeinsam backen. Gleichzeitig lernen Sie einige Dekorationsmöglichkeiten und Abwandlungen Ihrer kleinen Kunstwerke kennen.
18.4., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel, Hauswirtschaftsmeisterin

D 33 351 E Fingerfood - der Partyspaß
Keine Party ohne kleine Snacks. Dieser Kurs führt Sie in die Welt des Fingerfood, der Snacks ohne Geschirr und Besteck, ein. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl dieser kleinen Snacks zu und lernen Abwandlungen und Dekorationsmöglichkeiten kennen, damit Sie die erlernten Rezepturen kreativ verändern können. So stellen Sie mit wenigen Handgriffen und geringen Kostenaufwand raffinierte kleine Partysnacks her.
13.5., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel, Hauswirtschaftsmeisterin

D 33 355 E Kochvergnügen auf vegetarisch
Die vegetarische Küche mit Gemüse & Co. muss nicht langweilig sein. Lassen Sie sich von tollen Aromen und ungewöhnlichen Kombinationen begeistern. Es wird ein mehrgängiges köstliches Menü gekocht und Sie erfahren wichtige Tipps und Tricks zur vegetarischen Küche. Überzeugen Sie sich, wie man auch mit fleischfreier Küche genussvoll schlemmen kann!
29.3., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

Kalte Köstlichkeiten - Rohkost
Im Mittelpunkt stehen Rohköstlichkeiten und leckere Brotaufstriche. Dieser Kurs soll in Ihnen die Lust wecken, Zutaten so frisch zu genießen, wie die Natur sie bereithält. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Rohkost und lernen viele neue Varianten der Zubereitung von Obst, Gemüse und Blattsalat kennen. Unterschiedliche kalt gepresste Speiseöle und Dressings runden das Geschmackserlebnis ab. Wir bereiten verschiedene Brotaufstriche als schmackhafte Alternative zu Wurst oder Käse zu. Gemeinsam genießen wir die zubereiteten Speisen.

D 33 360 E Kalte Köstlichkeiten - Rohkost (Kurs am Nachmittag)
3.5. - 4.5., Di., 14 - 17 Uhr / 8 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

D 33 361 E **Kalte Köstlichkeiten - Rohkost (Abendkurs)**
11.5. - 18.5., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

D 33 362 E **Von Anis bis Zitronenmelisse - ein Streifzug durch die Welt der Gewürze**
In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Gewürze. Neben der Herkunft und Geschichte diverser Gewürze und ihren Inhaltsstoffen lernen Sie etwas über die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und die gesundheitsfördernde Wirkung. Sie können ausgewählte Gewürze mit allen Sinnen erkunden und probieren an jedem Kurstag verschiedene Gewürze mit einem Drei-Gänge-Menü aus.
22.6. - 29.6., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

Wertvoll Brot backen
Aus frisch gemahlenem Getreide, unbehandeltem Salz und vielen Kernfrüchten wollen wir einen Brotteig zusammenstellen. Es entsteht ein hochwertiges Brot, welches durch seine zahlreichen Inhaltstoffe gut sättigt und ein angenehmes Aroma verströmt. Wir stellen einen Brotteig zusammen, erfahren Wissenswertes über die wertvollen Inhaltsstoffe, weshalb sie uns so gut kräftigen und probieren ein Stück von dem frischgebackenen Brot. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Regional-Wirtschaft e. V. statt.
Für Materialen sind am Kurstag 1 - 2 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

D 33 370 E **Wertvoll Brot backen**
4.3., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Ideen-Stube, Jahnallee 71 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

D 33 371 E **Wertvoll Brot backen**
1.4., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Ideen-Stube, Jahnallee 71 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

Ernährung im Alter - Kochkurs für Senioren (alle Kurse am Vormittag!)
Die Knochen werden weicher, die Kraft schwindet, der Appetit wird weniger. Das alles sind Erscheinungen, die mit dem natürlichen Alterungsprozess zusammenhängen. Dank vollwertiger, leicht herstellbarer Mahlzeiten, kann man die gängigsten Gebrechen weit hinauszögern, um im Alter gesund und fit zu bleiben. In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam unter fachlicher Anleitung schmackhafte, altersgerechte Gerichte zu und genießen diese anschließend in gemütlicher Runde. Da in jedem Kurs andere Gerichte zubereitet werden, können Sie gerne mehrere Kurse buchen.

D 33 390 E **Ernährung im Alter - Kochkurs für Senioren**
4.5., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche René Dolge, Diätassistent

D 33 391 E **Ernährung im Alter - Kochkurs für Senioren**
11.5., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche René Dolge, Diätassistent

D 33 392 E **Ernährung im Alter - Kochkurs für Senioren**
18.5., Mi., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche René Dolge, Diätassistent

(NEU) Internationale Küche

Hinweis:
Wenn nicht anders angegeben sind in dem Entgelt der Koch- und Backkurse die Kosten für die Lebensmittel bereits enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden.
Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe zu tragen. Für die Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

D 33 401 E **Karibu im afrikanischen Kochworkshop: Fisch genießen auf „Zanzibar Art“**

Dieser Kochkurs ist eine Einladung zu einem kulinarischen Fischabenteuer mit einem afrikanischen Koch. Umrandet von dem indischen Ozean gehört es auf Sansibar zum normalen Alltag, Fisch in verschiedensten Varianten und mit besonderen Gewürzen zubereitet zu genießen. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Küche Zanzibars und probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus.
28.3., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Faraja Pius Luoga, Koch

D 33 402 E **Karibu im afrikanischen Kochworkshop: Antilopenfleisch mit Ugali**

In diesem Kochkurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise nach Ostafrika. Sie lernen, selber das Lieblingsessen des Löwen zuzubereiten: Antilopenfleisch. Dazu gibt es Ugali. Ugali sieht aus wie ein weißer, großer Kuchen und gehört in Afrika zu den Grundnahrungsmitteln. Lassen Sie sich überraschen!
3.5., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Faraja Pius Luoga, Koch

D 33 403 E **Karibu im afrikanischen Kochworkshop: Kochbanane mit Rindfleisch und Chapati.**

Dieser dritte afrikanische Kochkurs lädt Sie dazu ein, zwei der wichtigsten Lebensmittel Ostafrikas zubereiten zu lernen. Während die Kochbanane in Europa fast unbekannt ist, gehört sie in Afrika zu den Allroundlebensmitteln. Chapati ist das afrikanische Brot, dass jeden Morgen frisch zubereitet wird. Welches tolle Geschmackserlebnis Chapati und Kochbanane zusammen ergeben, erfahren Sie in diesem Workshop.
28.6., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Faraja Pius Luoga, Koch

D 33 410 E **Die Küche der russischen Zaren**

Die traditionelle russische Küche ist für die Vielseitigkeit ihrer Köstlichkeiten und für ihre Gastfreundlichkeit bekannt. Stundenlang können die Gäste am voll gedeckten Tisch sitzen, sich beim Essen unterhalten und dabei Spaß haben. Diese Tradition hat ihre Wurzeln am Zarentisch. In diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung traditioneller russischer Speisen und werden in russische Traditionen eingeführt. Leckere Suppen, Salate, Hauptgerichte werden anschließend gemeinsam verkostet.
16.6. - 30.6., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

D 33 420 E **Griechenlands verführerische Küche**

Wer erinnert sich nicht gern an seinen letzten Griechenlandurlaub. Tavernen und Restaurants verzaubern mit ihren Angeboten und ihrer Gastfreundschaft. Der Kurs soll nicht nur dazu beitragen, etwas mehr über die griechische Küche zu erfahren sondern auch über griechische Traditionen. Originalrezepte, überliefert von der Großmutter bis hin zur Enkelin, werden Ihnen von einer griechischen Hobbyköchin vermittelt. Von einfachen Vorspeisen bis hin zu Hauptgerichten werden Sie Neues probieren, was Sie bisher noch in keinem Restaurant gegessen haben.

23.5. - 30.5., Mo., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi

D 33 440 E **Indianisch Kochen**

Mais, Bohnen, Tomaten, Kartoffeln ... wussten Sie, dass diese Nahrungsmittel und einige ihrer Zubereitungsarten indianischen Ursprungs sind? Der Kurs vermittelt viel Wissenswertes über die Kochgewohnheiten der nordamerikanischen Indianer und ihren Einfluss auf die europäische Küche. Wir werden gemeinsam indianische Rezepte ausprobieren und nach dem Zubereiten selbstverständlich auch verkosten.

22.3., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 33 441 E **Die verführerischen Geheimnisse der Küche Indiens**

Die indische Küche ist eine der aufregendsten und gesündesten Küchen der Welt. Kochen sie in diesem Kurs gemeinsam würzige Vorspeisen, fantasievolle Currys und verführerische Desserts nach originalen Rezepten der indischen Küche.

2.5. - 16.5., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

„Gute Laune Küche" - Einfach besser essen mit Rezepten der indischen Yoga Küche

Mit frischen, naturbelassenen Zutaten vom regionalen Wochenmarkt werden wir unkomplizierte, wohlschmeckende Gerichte zubereiten und zu einem ayurvedischen Menü komponieren. Diese traditionellen Gerichte wirkend stimmungsaufhellend und klären den Geist. Die Verwendung des indischen Ghee, einem speziellen Butterschmalz, schätzen Yogafreunde aufgrund seiner gesundheitsfördernden und entzündungshemmenden Wirkung. Da in jedem Kurs andere Gerichte zubereitet werden, können Sie gerne mehrere Kurse buchen.

D 33 442 E **„Gute Laune Küche"**

10.6. - 24.6., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 33 443 E **„Gute Laune Küche" (Kurs am Vormittag)**

1.4. - 8.4., Fr., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 33 444 E **„Gute Laune Küche" (Kurs am Vormittag)**

6.5. - 13.5., Fr., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 33 445 E **„Gute Laune Küche" (Kurs am Vormittag)**

10.6. - 17.6., Fr., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 33 446 E „Gute Laune Küche“ (Kurs am Vormittag)
1.7. - 8.7., Fr., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

D 33 449 E Italienischer Abend
Wer Italien liebt, liebt auch die italienische Küche. Aber was ist das Besondere an der italienischen Küche? Warum werden den Italienern - gleich den Franzosen - kulinarische Hochgenüsse nachgesagt? Beim Essen geht es den Italienern nicht nur ums Sattwerden, vielmehr ist Essen für sie ein kommunikatives Erlebnis, ein Ausdruck von Lebensfreude. An diesem Abend werden wir gemeinsam Pasta, Risotto und andere italienische Gerichte kochen und genießen.
7.7., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

D 33 450 E Orientalische Reisgerichte zur Fastenzeit
In Zusammenarbeit mit dem Brückenschlag e. V.
Drei Kursleiterinnen aus Afghanistan, Iran und Syrien stellen Ihnen zur Fastenzeit vegetarische Reisgerichte aus dem Orient vor. Lernen Sie, wie Sie mit Berebitzen, Safran, Mandeln und orientalischen Gewürzen ein ganzes Universum exotischer Duft- und Geschmacksnoten zaubern können.
21.3., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Brückenschlag e. V.

Kulinarische Reise durch die Küche des Orients
An drei Kurstagen kochen wir gemeinsam Spezialitäten aus Afghanistan, Iran und Syrien. Die Kursleiterinnen, die aus diesen Ländern stammen, vermitteln Ihnen dabei ihre heimische Küche. Lernen Sie die Verwendung landestypischer Gewürze kennen und lassen Sie sich von der kulinarischen Vielseitigkeit dieser Regionen überraschen!

D 33 451 E Kulinarische Reise durch die Küche des Orients (Kurs am Vormittag!)
30.3. - 13.4., Mi., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Brückenschlag e. V.

D 33 452 E Kulinarische Reise durch die Küche des Orients (Abendkurs)
30.3. - 13.4., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Brückenschlag e. V.

D 33 453 E Süße Verführungen aus dem Orient
In Zusammenarbeit mit dem Brückenschlag e. V.
Kursleiterinnen aus Afghanistan, Iran und Syrien entführen Sie in die Welt orientalischer Süßspeisen und Gebäcke. Sie werden vom dezenten und feinen Geschmack der Leckereien aus diesen Ländern überrascht sein. Diese Gerichte leben vom feinen Duft ihrer Zutaten wie Rosenwasser, Kardamom, Safran, Pistazien und Mandeln.
21.4., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Brückenschlag e. V.

D 33 470 E Olé! Ein Ausflug in die spanische Küche.
Lernen Sie den Geschmack Spaniens kennen! Erlernen Sie die Zubereitung spanischer Spezialitäten. Neben einem Ajoblanco (Mandelgazpacho), mit Endiviensalat und einer Hähnchenbrust in Sherrysauce bereiten sie als Dessert einen leckeren Flan zu. Anschließend können Sie in gemütlicher Runde die Kunstwerke verkosten und von ihrem nächsten Urlaub in Spanien träumen.
2.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

D 33 471 E **Spanische Tapas**

Tapas, die Kleinigkeiten die zu einem Getränk in der Bar serviert werden. Wir werden in entspannter Atmosphäre mehr von Spanien kennenlernen. Gemeinsam stellen wir Tapas wie Tortilla, Champignons, Oliven, mariniertes Gemüse, Datteln im Speckmantel, patatas alioli oder gefüllte Blätterteigteilchen her. Zum Abschluss des Abends werden wir die zubereiteten Tapas in gemütlicher Runde verzehren.

6.5., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

D 33 472 E **Spanische Sommerküche**

Sie erinnern sich noch an ihren Spanienurlaub und die Paella? Sie sind ein Liebhaber der Gazpacho und möchten das alles gerne selber kochen? Dann sind sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen zwei Variationen der Paella zu kochen und bereiten gemeinsam eine Andalusische Gazpacho zu. Der Spanier Miguel verrät Ihnen die kleinen Tricks, die diese Gerichte ausmachen. Genießen Sie die lockere Atmosphäre und die tollen Gerichte.

25.6., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

3

D 33 480 E **WOK-Gerichte aus Thailand**

Sind Sie Liebhaber exotischer Gerichte und neugierig auf Einblicke in die Geheimnisse der thailändischen Küche? In einem kleinen Exkurs in die thailändische Küche und ihre Besonderheiten lernen Sie unter Anleitung, wie einfach anspruchsvolle Gerichte wie GUNG OP WUNSEN oder PLAA PRÜAU WAAN im Wok zubereitet werden. Neugierig geworden? LÄÄU PHOP GAN MAI (Bis bald)

18.3. - 25.3., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 38 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Buaphan Lippold

D 33 481 E **Sushi selbst herstellen**

Wussten Sie, dass Sushi-Gerichte ursprünglich aus dem Mekonggebiet stammen? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Zubereitung verschiedener Sushi-Gerichte mit thailändischer Note. Die mundgerechten Häppchen aus Reis, Fisch, Seetang, Tofu, Fleisch oder Gemüse, ergänzt durch exotische Gewürze und Soßen, werden eine Bereicherung Ihrer Kochkünste sein.

19.4., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Buaphan Lippold

D 33 482 E **Grillgerichte aus Thailand**

Der Sommer hat begonnen und was gibt es Schöneres, als einen gemütlichen Grillabend mit Freunden. Bringen Sie Abwechslung in ihre Grillpartys mit exotischen Grillgerichten thailändischer Art. Unsere thailändische Kursleiterin gibt Ihnen fachkundige Anleitung wie Sie Huhn, Schweinefleisch, Fisch oder Scampis auf besondere Art zubereiten und genießen können.

8.7., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 19 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Buaphan Lippold

D 33 485 E **Die türkische Küche und ihre Vielfalt**

Die türkische Küche gehört mit ihrer Vielfalt zu den abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Sie lernen landestypische Speisen kennen, die wir nach dem Originalrezept gemeinsam zubereiten. Nicht nur „Izmir Köfte" sondern auch Salate, Vor- und Nachspeisen mit ihren orientalischen Gewürzen werden Ihren Gaumen erfreuen. Die türkische Küche ist eine gesunde Küche. Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, sich davon zu überzeugen und sicher gehören Sie auch bald zu den Liebhabern der Speisen aus diesem gastfreundlichen Land.

1.6. - 15.6., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 57 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Eva Bayazit

Bitte beachten Sie unsere Vorträge ab D 11 001 Z über fremde Länder und Völker.

(NEU) Kochen für Kinder, Kochen mit Kindern

D 33 501 E **Babybrei - so gelingt es leicht**

Der Kurs informiert Sie über die richtige Einführung und Auswahl von Lebensmittel im ersten Lebensjahr, es werden verschiedene Breisorten gekocht und Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Babykost selbst zubereitet leicht gelingt. So ernähren Sie Ihr Kind von Anfang an gesund. Bitte bringen Sie kleine verschließbare Gefäße (z. B. Schraubgläser) mit.

26.3., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

Hinweis:
Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Kinder zu den Kochkursen die richtige Kleidung tragen. Wichtig ist, dass sie geschlossene Schuhe tragen und eine Schürze mitbringen.
Aus Sicherheitsgründen behalten uns vor, Kinder ohne festes Schuhwerk von der Teilnahme am Kurs auszuschließen!

D 33 510 E **Kochen wie die Indianer**

Kochkurs für Kinder von 8 -12 Jahren.
Succotash, Frybread und Wildreis - gemeinsam werden wir indianische Rezepte ausprobieren und nach dem Zubereiten selbstverständlich auch verkosten. Nebenbei erfahrt ihr viel Wissenswertes über die Kochgewohnheiten der nordamerikanischen Indianer und nehmt alltagstaugliche Rezepte mit nach Hause.

23.3., Mi., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 9,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 33 530 E **Kochen wie die Indianer**

Kochkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren.
Succotash, Frybread und Wildreis - gemeinsam werden wir indianische Rezepte ausprobieren und nach dem Zubereiten selbstverständlich auch verkosten. Nebenbei erfahrt ihr viel Wissenswertes über die Kochgewohnheiten der nordamerikanischen Indianer und nehmt alltagstaugliche Rezepte mit nach Hause.

14.5., Sa., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 9,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Claudia Roch, Ethnologin

D 33 520 E **Osterkochkurs für Kinder (Ferienkurs)**

Osterferien, 8- bis 12-jährige Mädchen und Jungen schwingen den Kochlöffel. Wir lassen den Osterhasen noch einmal vorbeischauen und entdecken die Leckereien des Frühlings. An drei aufeinanderfolgenden Tagen dürfen die Kinder unter fachkundiger Anleitung die Küche erobern und lernen kleine Gerichte zu kochen und zu backen. Gesundes Essen, das doppelt so gut schmeckt, wenn man es selbst zubereitet hat.

Bitte eine Plastikhülle für die Rezepte und kleine verschließbare Gefäße mitbringen.

26.4. - 28.4., Di. bis Do., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 32,20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach, Hauswirtschaftsmeisterin

Küche buntgesund - Kochen für Jung mit Alt (Ferienkurs)
Gemeinsames kochen bietet Raum und Zeit für Erfahrungsaustausch. Hier können die Jüngeren von den Küchenerfolgen der Älteren profitieren und die Älteren staunen, wie kreativ Kinder mit Rezepten umgehen können. Wir sammeln Ideen und Rezepte für das gemeinsame Kochen, Backen, Schnibbeln und Werkeln am Herd. Danach genießen wir die zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde. Dieses Angebot richtet sich an Großeltern und Eltern, die gemeinsam mit Kindern (ab 6 Jahre) kochen wollen. Da an jedem Tag andere Gerichte zubereitet werden, können Sie gerne mehrere Kurse buchen.

D 33 522 E **Küche buntgesund - Kochen für Jung mit Alt (Ferienkurs)**

27.4., Mi., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Antje Wagner, Ernährungstrainerin

D 33 523 E **Küche buntgesund - Kochen für Jung mit Alt (Ferienkurs)**

28.4., Do., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Antje Wagner, Ernährungstrainerin

D 33 524 E **Küche buntgesund - Kochen für Jung mit Alt (Ferienkurs)**

29.4., Fr., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 11 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Antje Wagner, Ernährungstrainerin

An die Töpfe fertig los! - Kinder erobern die Küche
Dieser Kochkurs ist für 8- bis 12-jährige Mädchen und Jungen, die mit Spaß lernen wollen, ihre Lieblingsgerichte selbstständig zu kochen und Rezepte für die nächste Geburtstagsparty auszuprobieren. Auf spielerische Art wird vermittelt, wie lecker gesunde Ernährung sein kann und wie wichtig sie für das Wohlbefinden ist. Beachten Sie auch die anderen Kurse mit dem gleichen Titel. Da an jedem Tag andere Gerichte zubereitet werden, können Sie gern mehrere Kurse buchen.
Bitte eine Plastikhülle für die Rezepte und kleine verschließbare Gefäße mitbringen.

D 33 535 E **An die Töpfe fertig los! - Kinder erobern die Küche**

17.5., Di., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 10,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach, Hauswirtschaftsmeisterin

D 33 536 E **An die Töpfe fertig los! - Kinder erobern die Küche**

24.5., Di., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 10,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach, Hauswirtschaftsmeisterin

D 33 537 E **An die Töpfe fertig los! - Kinder erobern die Küche**

31.5., Di., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 10,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach, Hauswirtschaftsmeisterin

D 33 550 E **Orientalischer Koch- und Backkurs (Ferienkurs)**

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
An drei Kurstagen vermitteln drei Kursleiterinnen aus Afghanistan, Iran und Syrien den Kindern, was man in ihrer Heimat gerne isst. Wir kochen und backen gemeinsam orientalische Spezialitäten wie Kebab, Mantu Shirin Polou sowie Süßspeisen wie Zulbia oder „Elefantenohren". So lernen die Kinder so ganz neue kulinarische Genüsse kennen.
12.7. - 14.7., Di. bis Do., 15 - 18 Uhr / 12 Ustd. 34,20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Brückenschlag e. V.

D 33 555 E **Vegetarische Küche für junge Genießer (Ferienkurs)**

Kochkurs für Jugendliche ab 12 Jahre.
Vegetarisch essen macht Spaß! Die teilnehmenden Jugendlichen erfahren Wissenswertes zum Thema Ernährung und lernen Grundfertigkeiten für die Essenzubereitung. Gemeinsam bereiten wir jeden Tag verschiedene vegetarische Gerichte zu und genießen diese leckeren Salate und Suppen, Hauptgerichte und Nachspeisen. Wir verwenden keine Fertigprodukte, sondern ausschließlich frische Lebensmittel, probieren verschiedene Kräuter und Gewürze aus.
Bitte Schürze und Schreibzeug mitbringen.
18.7. - 22.7., Mo. bis Fr., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 62 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

D 33 560 E **Küche buntgesund - aid-Ernährungsführerschein (Ferienkurs)**

Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
„Schluss mit dem theoretischen Ernährungswissen! Der aid-Ernährungsführerschein macht Lebensmittelkunde lebendig. Kinder, die den aid-Ernährungsführerschein absolviert haben, können mehr: Sie haben gelernt, wie die aid-Ernährungspyramide aussieht, sie erfahren wie selbst gemachter Obstquark schmeckt oder wie es im Inneren einer Paprika aussieht. Sie lernen mit echten Lebensmitteln umzugehen, wie die Profiköche zu schneiden, zu rühren, zu reiben oder auch abzuschmecken" (www.aid.de). An jedem Tag entdecken wir das Geheimnis der Pyramide, jeden Tag wird etwas zubereitet und verkostet. Der Ernährungsführerschein kann von Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren erworben werden.
Mitzubringen sind eine Schürze und ein Passbild für den Ernährungsführerschein.
25.7. - 29.7., Mo. bis Fr., 10 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 40,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Dr. Antje Wagner, Ernährungstrainerin

Getränkekunde

D 33 610 E **Die Whisky-Regionen Schottlands**

Das Seminar lädt zu einer sensorischen Whisky-Reise in die Lowlands, die Speyside, die Highlands und auf die Insel Islay ein. Lernen Sie vier Destillerien näher kennen - ihre Geschichte, die Herstellung, die Konzepte und die Abfüllungen. Im Vergleich dieser Destillate spiegelt sich das Spektrum schottischen Whiskys wieder - von leichten und weichen Charakteristika bis zu kräftiger Frucht, Rauch und Torf im Aroma. Letzteres nicht nur als eine Reminiszenz an vergangene Tage, sondern es ist wieder stark im Kommen!
Für die Whisky-Proben sind 20 Euro direkt an den Dozenten zu entrichten. Die Essenbestellung erfolgt individuell à la carte.
18.3., Fr., 18.30 - 22 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Apels Garten / Restaurant, Kolonnadenstraße 2 Volker Döhler

D 33 620 E **Von Weißwein bis Rosé**

Eine genießerische Einführung in die Welt der Weinaromen. Entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn neu. Bei der Verkostung vergleichen Sie französische, italienische, spanische und deutsche Weiß- und Roséweine. Aromabestimmung und Weinbeschreibung sind ebenso Kursinhalt wie das Degustieren.
Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten.

14.4., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Cornelia Dreßler, Dipl.-Lebensmitteling. (FH)

Hinweis:
In dem Entgelt der Cocktailkurse sind die Kosten für die Zutaten bereits enthalten. Dieser Anteil des Entgeltes kann nicht ermäßigt werden.

D 33 630 E **Grundlagen der Cocktailherstellung**

Sie erlernen die theoretischen und praktischen Grundlagen der Cocktailherstellung. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Geräte Sie für die Herstellung benötigen, erlernen Fachwissen zu alkoholfreien und alkoholischen Getränken und erhalten Tipps und Tricks für Ihre Bar zu Hause. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie alkoholfreie und alkoholische Cocktails zu und verkosten diese gemeinsam. Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann für eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden.

21.3. - 4.4., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

D 33 631 E **Cocktailherstellung - Aufbaukurs**

In diesem Kurs vertiefen sie ihre Kenntnisse der Getränkelehre und wenden diese in der praktischen Cocktailzubereitung an. Sie lernen die Breite und Tiefe des Cocktailspektrums kennen und können ihre Fähigkeiten festigen. Sie probieren neue Rezepte aus und erproben vielfältige Variationsmöglichkeiten. Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann für eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden.

2.5. - 16.5., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

D 33 632 E **Cocktails für die Sommerparty**

Erfahren Sie Wissenswertes zu typischen Spirituosen für Sommerdrinks, lernen Sie die originale Zusammensetzung von Klassikern wie Pina Colada oder Caipirinha kennen und üben Sie die optimale Dekoration eines Sommerdrinks. Außerdem entwickeln Sie einen ganz persönlichen Cocktail und erlernen eine einfache Kalkulation für Ihre nächste Sommerparty. Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann für eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden.

20.6. - 4.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

Gesundheitspflege

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Elvira Stolz	Telefon: 123-6038
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

D 34 000 S Ayurveda für Frauen

Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Gesundheitslehre. Es werden die wichtigsten Lebens- und Ernährungsregeln für Frauen unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution erläutert: Gesundheitsvorsorge während der Menstruation, Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen während der Schwangerschaft sowie nach der Entbindung und in den Wechseljahren.
Bitte für Lehrmaterial und Getränke 2 Euro mitbringen.
2.4., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel-Fernandes,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

D 34 002 S Ayurveda - Schönheits- und Verjüngungsmethoden

Im Mittelpunkt stehen einige ausgewählte Verjüngungsmethoden des ayurvedischen Gesundheitsvorsorge- und Medizinsystems. In Zusammenhang mit den Ursachen des Alterungsprozesses wird der Frage nachgegangen, welche Möglichkeiten es gibt, Langlebigkeit, Aussehen, Intelligenz und körperliche Abwehr- und Sexualkräfte zu stärken und damit sehr alt zu werden.
Bitte für Lehrmaterial und Getränke 2 Euro mitbringen.
14.5., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel-Fernandes,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

D 34 008 S Mineralsalze nach Dr. Schüßler

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die praxisorientierte und antlitzbezogene Anwendung der zwölf grundlegenden Mineralsalze nach Dr. Schüßler. Leben erfordert ein ständiges Reagieren und Anpassen auf wechselnde Umweltbedingungen und Anforderungen. Eine intakte Zellchemie und die korrekte Übermittlung von Informationen im Körper ist dabei eine wesentliche Voraussetzung. Dort setzen die biochemischen Mittel nach Dr. Schüßler an. Sie ermöglichen präventiv und zielgerichtet eine Stärkung und Stabilisierung der physischen und psychischen Kräfte.
14.3. - 11.4., Mo., 17.30 - 19.45 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.3.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn,
Dipl.-Ingenieur, Gesundheits- und Lebensberaterin

D 34 010 S (NEU) Mangostan - eine Frucht mit gesundheitsfördernder Wirkung

Mangostan ist eine Frucht, die ursprünglich in Asien beheimatet war und sich in den letzten 150 Jahren auch auf anderen Kontinenten verbreitet hat. In der traditionellen Volksheilkunde asiatischer Länder werden die Heilwirkungen der Mangostanfrucht seit Generationen für die Gesundheit genutzt. Die Dozentin vermittelt an Hand eigener Erfahrungen und mit Hilfe von Videoaufzeichnungen, wie mit Mangostan Entzündungen bekämpft und das Immunsystem gestärkt werden können.
14.4., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Wohlfart

D 34 012 S **Ich bin wie ich wohne - Wohnräume verändern mit FENG SHUI**
Feng Shui ist die Kunst, durch Veränderungen der Umgebung innere Veränderungen zu erzielen. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die traditionelle chinesische Wissenschaft der Lebens- und Wohnraumgestaltung. Sie werden die Erfahrung machen, wie stark eigene Gewohnheiten sind und welchen Einfluss die Einrichtung Ihrer Räume auf Sie hat. Gestalten Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bewusstsein.
Bitte mitbringen: Grundriss der Wohnung / des Hauses einschließlich Türen und Fenster, Informationen zum Baujahr / zur Himmelsrichtung, Fotos der Inneneinrichtung und wenn möglich einen Computerausdruck Ihres Hauses aus der Vogelperspektive, auf dem die Umgebung erkennbar ist.
31.5. - 14.6., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Barbara Drinck, Dipl.-Psychologin

Präsentation, Image, Outfit

Farb- und Typberatung in der Gruppe
1. Teil: Anhand von Tüchern wird die Farbanalyse im Gruppenrahmen durchgeführt. Farbpass (ab 23 Euro) kann erworben werden. 2. Teil: Abstimmung des Make-up auf den Farbtyp, selbst schminken. Eigene Kosmetika kann mitgebracht werden, sonst wird alles auch zur Verfügung gestellt. 3. Teil: Typgerechte Frisur und Haarfarbe, einschließlich Strähnchen, richtige Brille - passend zum Farbtyp und Gesichtsform. Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen. Auf Wusch ist ein Vorher-Nachher-Foto möglich.

D 35 000 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
15.4. - 16.4., Fr., 16 - 20.45, Sa., 10 - 14.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann,
Visagistin, Farb- und Typberaterin

D 35 002 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
16.6. - 30.6., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann,
Visagistin, Farb- und Typberaterin

Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen - das andere Schminkseminar
Sie schminken sich nur selten - warum? Make-up soll nicht verändern, sondern wirkungsvoll den jeweiligen Typ unterstreichen. Im Seminar wird jeder Teilnehmerin unter fachkundiger Anleitung gezeigt, wie sie ihr Gesicht wirkungsvoll in Szene setzen kann. Sie üben die notwendigen Handgriffe und lernen die entsprechenden Schminkprodukte kennen. Auf Wunsch erhalten Sie ein Vorher-/Nachher-Foto.
Bitte mitbringen: großer, möglichst aufstellbarer Spiegel, 3 Euro Materialkosten

D 35 004 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen - das andere Schminkseminar**
30.3., Mi., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

D 35 006 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen - das andere Schminkseminar**
10.5., Di., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

D 35 008 S **French Make-up - das Geheimnis der neuen Natürlichkeit oder die Kunst der Reduktion**

Der Trend geht zur natürlichen Schönheit. Sei es im Berufsleben, Alltag oder Freizeit - dezentes Make-up ist gefragt und kommt an. Für die Unterstreichung der persönlichen Note werden weder auffällige bunte Farben noch die gesamte Palette an Kosmetikprodukten benötigt. Weniger ist mehr! French Make-up verfolgt das Ziel, die natürliche Schönheit zu betonen, Eye-Catcher zu setzen, hervorzuheben und somit den individuellen Typ zu unterstreichen. Mit dem French Make-up gibt es heute eine Schminktechnik, die eine natürliche, aber dennoch ausdrucksstarke Betonung des eigenen Typs ermöglicht.
Bitte mitbringen: Spiegel, 2 Euro für Materialaufwand

4.4., Mo., 18 - 21.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Morell, Friseur- und Kosmetikausbilderin

D 35 010 S **Der moderne Schminkkurs für junge Leute**

Ob Jugendweihe, Konfirmation oder für die nächste Fete - gut aussehen möchte schließlich jeder! Es darf nicht zu viel, sollte aber auch nicht zu wenig sein. Vermittelt werden zahlreiche Techniken für attraktives Schminken, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren sowie das 5-Minuten-Make-up und das Make-up für den besonderen Anlass. Individuelle Tipps und Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik sollen dazu beitragen, sich mit wenigen Handgriffen an solch einem Tag gut zu präsentieren. Eigene Kosmetik kann mitgebracht werden, ansonsten sind 1,50 Euro für die genutzte Kosmetik zu entrichten. Für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer/-innen am FSJ ist der Kurs nach Vorlage der Nachweise ermäßigt, ansonsten 14 Euro.

11.3., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 9,80 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 35 012 S **Schön sein wie Kleopatra - der moderne Schminkkurs zur dekorativen Kosmetik**

Aktivieren Sie Ihre Schönheit - ein Weg durch die vielfältigen Techniken des Schminkens, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren. Sie erhalten Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik. Das 5-Minuten-Make-up, das Abend-Make-up und das Make-up für das Vorstellungsgespräch können geübt werden. Individuelle Tipps erleichtern Ihnen den Schritt, einmal etwas Neues auszuprobieren. Eine kleine Typanalyse erleichtert Ihnen den Einsatz der Schminktechniken.
Bitte einen Spiegel sowie eigene Kosmetik mitbringen.

6.5., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung

(Einzelberatung - keine Ermäßigung möglich)
Jeder Mensch trägt von Geburt an eine gewisse Vorliebe für bestimmte Farben in sich. Durch eine individuelle Farb- und Typberatung erhalten Sie ein sicheres Urteil über „Ihre“ Farben, die auf natürliche Weise Ihre persönliche Gesamterscheinung verbessern und Sie in Zukunft vor Fehlkäufen bewahren. Sollten Sie bereits farbberaten sein, hilft Ihnen die ganzheitliche Stilberatung, Ihre figürlichen Vorteile ins rechte Licht zu rücken und kleine Schwachstellen entsprechend zu kaschieren. Sie werden sicherer in der Auswahl Ihrer Garderobe. Finden Sie Ihren eigenen Stil! Innerhalb von 3 Ustd. erhalten Sie entweder eine Farb- und Typberatung oder eine Stilberatung. Vor einer Stilberatung sollte sinnvoller Weise eine Farb- und Typberatung erfolgen (die typgerechte Farbkarte kann separat für 27,50 Euro erworben werden). Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Termin (3 Ustd.).

D 35 014 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**

25.3., Fr., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 35 016 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
25.6., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 35 018 S **NEU** **Der moderne Knigge - sicheres und zeitgemäßes Auftreten**
Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere, es ist auch eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen gegeben sowie die Themen zur Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik angesprochen.
14.4., Do., 17 - 21 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

D 35 020 S **NEU** **Vorbereitung auf mein erstes Vorstellungsgespräch**

Wie bewerbe ich mich richtig? Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch - von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit - näher gebracht. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk, Umgang mit moderner Technik und wie verhalte ich mich, wenn ein Malheur passiert, angesprochen. Das Seminar findet in einer lockeren, jugendgemäßen Atmosphäre statt. Für Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer/-innen am FSJ ist der Kurs nach Vorlage der Nachweise ermäßigt, ansonsten 9 Euro.
4.5., Mi., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 6,30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:		
Silke Friedemann	Deutsch als Fremdsprache	Telefon: 123-6023
Cornelia Fiebiger	Grundbildung Deutsch	Telefon: 123-6030
Astrid Hornoff	Englisch, Französisch, Italienisch,	Telefon: 123-6047
Gabriele Taube	Spanisch, andere Sprachen	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
	René Langer (Bereich Deutsch)	Telefon: 123-6030
Anmeldung / Service:		123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag und Donnerstag, 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 116 / 117 und 118 / 119

THEMENBEREICHE

GRUNDBILDUNG DEUTSCH **210**
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE **214**
Prüfungen, Prüfungstermine 216
Intensivkurse Grundstufe / Integrationskurse 217
Prüfungsvorbereitungskurse 220
Orientierungskurse (BAMF) 220
Mittelstufe, Oberstufe, TestDaF, Kleines und Großes Deutsches Sprachdiplom 221
Nachmittags- und Abendkurse 223
WEGWEISER SPRACHEN **226**
Selbsttest 227
Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen 232
Tipps und Hinweise zur Anmeldung 234
ENGLISCH **236**
Englisch für den Beruf 236
Konversationskurse, Englisch für die Reise 237
Englisch für Senioren 240
Grundkurse I bis VI 247
Aufbaukurse 257
FRANZÖSISCH **258**
Grundkurse I bis VI 259
Aufbau- und Konversationskurse 263
ITALIENISCH **264**
Grundkurse I bis VI 264
Konversationskurse 267
SPANISCH **268**
Grundkurse I bis VI 268
Aufbau- und Konversationskurse 274
ANDERE SPRACHEN **275**
Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Neugriechisch, Modernes Hebräisch,
Hindi, Japanisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch (Europäisch),
Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Thai, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch, Walisisch

Grundbildung Deutsch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger (Zimmer 116) Dienstag, 14 Uhr bis 18.00 Uhr	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6002

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Kursankündigung lesen können, sind Sie besser dran als ca. vier Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können.
Vorsichtige Schätzungen für Leipzig sprechen von ca. 23.000 deutschsprachigen Mitbürgern, die Schwierigkeiten mit den alltäglichen schriftlichen Anforderungen haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.
Umfangreiche Informationen über diese Thematik, aber auch aktuelle Kurs- und weitere Unterstützungsangebote für die Betroffenen erhalten Sie unter

www.alphabetisierung.de

Für die folgenden Angebote gilt:
Im Unterricht in kleinen Gruppen werden Angstgefühle und Hemmungen abgebaut, fehlende Kenntnisse vermittelt, das Lesen und Schreiben geübt und zielstrebig, aber ohne Zeitdruck, gefestigt.
Die Neuaufnahme von Teilnehmern ist immer mit einem **persönlichen Beratungsgespräch** verbunden. Die Anmeldung sollte **bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** erfolgen. Unterrichtsort ist die Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7. Eine Kursstunde (45 Minuten) kostet 1,50 EUR. Leipzig-Pass-Inhaber zahlen nur die Hälfte. Bitte erfragen Sie auch eine mögliche Förderung über die ARGE Leipzig. Die Kursmodule laufen in der Regel jeweils acht Wochen und werden nach Bedarf verlängert.

Grundkurse: Lesen und Schreiben von Anfang an

Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die kaum lesen und schreiben können. Es werden die Grundlagen des Lesens und Schreibens erarbeitet. Die Teilnehmer/-innen lernen, Buchstaben, Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden und einfache Sätze zu schreiben.

D 40 000 A	ab 28.02., Mo.	16.30 - 18.00 Uhr	U. Reiher
D 40 001 A	ab 01.03., Di.	09.30 - 11.00 Uhr	Dr. C. Köhler
D 40 002 A	ab 01.03., Di.	16.15 - 17.45 Uhr	Dr. U. Brand
D 40 003 A	ab 01.03., Di.	14.30 - 16.00 Uhr	B. Ehrig
D 40 004 A	ab 01.03., Di.	09.30 - 11.00 Uhr	U. Reiher
D 40 005 A	ab 01.03., Di.	16.15 - 17.45 Uhr	U. Reiher
D 40 006 A	ab 02.03., Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	K. Sauermann
D 40 007 A	ab 03.03., Do.	15.30 - 17.45 Uhr	M. Klaus

Aufbaukurse: Lesen und Schreiben für Ungeübte
Diese Kurse sind für Erwachsene geeignet, die lesen können, aber Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. Es werden Wortbausteine, Wörter und kleine Sätze und Texte erarbeitet.

D 40 101 A	ab 02.03., Mi.	17.30 - 19.45 Uhr	K. Herzog
D 40 102 A	ab 03.03., Do.	16.00 - 18.15 Uhr	M. Witteborn

Vertiefungskurs: Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene
Angesprochen sind Erwachsene, die lesen können, über grundlegende Schreibfähigkeiten verfügen und einige Rechtschreibregeln kennen. Aufbauend auf diesem Niveau werden häufige Fehlerquellen besprochen und an der Vertiefung des Regelverständnisses gearbeitet.
D 40 120 A ab 28.02., Mo. 16 - 18.15 Uhr M. Witteborn

D 40 250 A **Trainingskurs Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung**

Fehlerfrei schreiben, unter Beweis stellen, dass man die Orthografie beherrscht, dazu noch stilistisch korrekt formulieren kann, die vielfältigen Möglichkeiten des deutschen Satzbaus kennt und die Zeichensetzung dazu - das bewirkt Sicherheit in Beruf und Öffentlichkeit! Viele praktische Übungen zu Schwerpunkten, wie z. B. Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung sowie Kommasetzung dienen der Auffrischung Ihres Wissens. Die Teilnehmer/-innen können den Kursinhalt nach persönlichen Schwierigkeiten selbst mitbestimmen. Das benötigte Lehrmaterial (ca. 14 EUR) kann im Kurs erworben werden. Ein eigener Duden (möglichst die aktuelle Auflage) sollte vorhanden sein, ist aber nicht Bedingung.
28.3. - 6.6., Mo., 17.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brunhild Dannert, Dipl.-Lehrerin

D 40 300 A (NEU) **Legasthenie bei Erwachsenen?**
Ein Informationsabend für Betroffene und Angehörige
Die Legasthenietrainerin informiert über Merkmale und Auswirkungen von Legasthenie und Lese-, Rechtschreibschwäche. Es werden Möglichkeiten der Bearbeitung dieser Probleme vorgestellt und Fragen von Teilnehmern beantwortet.
1.3., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin und Legasthenietrainerin

4

2. Gemeinsamer Sprachenkongress

der Landesverbände Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen am 23. und 24. September 2011 in der Volkshochschule Leipzig

Am 23. und 24. September 2011 führen die Volkshochschulverbände in Mitteldeutschland ihren zweiten gemeinsamen Sprachenkongress in der VHS Leipzig durch.

Unter dem Motto „Sprachen verbinden" bieten wir Ihnen Veranstaltungen, die Sprachen mit Beruf, Kultur, Gesellschaft, Gesundheit verbinden und zukunftsweisende Ansätze aufzeigen. Wir planen 50 Workshops in 10 Sprachen sowie fachwissenschaftliche Vorträge, Foren zu aktuellen Themen, viele Kontakt- und Austauschmöglichkeiten, ein interessantes Rahmenprogramm und vieles mehr!

Wir laden alle Interessierten schon jetzt herzlich ein.

Sächsischer SVV Volkshochschulverband e.V.

Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V.

Thüringer tvv Volkshochschulverband e.V.

D 40 301 A **Legasthenietraining für Erwachsene**

Haben Sie eine Leserechtschreibschwäche oder sind Sie Legastheniker? Dann kann Ihnen dieser Kurs Hilfen anbieten. Ausgehend von einer Kurzanalyse Ihrer Lese- und Schreibfähigkeiten werden im Kurs Übungen zur Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit durchgeführt sowie spezielle Übungen zum Lesen und Schreiben, ggf. auch am Computer. Es werden verschiedene Erklärungsansätze und Methoden vorgestellt.

22.3. - 3.5., Di., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin und Legasthenietrainerin

D 40 302 A **Einführung in die Problematik der Legasthenie für Kursleiter und Betreuer in der Erwachsenenbildung**

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema Legasthenie bei Erwachsenen. Es wird über Ursachen und Anzeichen für Legasthenie, Möglichkeiten der Diagnose und Prinzipien der Intervention informiert. Außerdem werden praktische Übungen und eine Übungstypologie für die Arbeit mit Legasthenikern vorgestellt, die im Kurs teilweise selbst erprobt werden können. Dieser Kurs richtet sich an alle in der Erwachsenenbildung Tätigen, die mit Lese- und Rechtschreibproblemen bei Ihren Zielgruppen in Berührung kommen.

9.4., Sa., 9 - 13 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin und Legasthenietrainerin

Lecker Lesen Lernen

Sie haben Mühe Rezepte zu entziffern und greifen daher lieber zu Fertiggerichten? Das muss nicht sein! In diesem Kochkurs üben Sie das Lesen von Rezepten und verwandeln diese zu preiswerten und schmackhaften Gerichten, die Sie anschließend in gemütlicher Runde gemeinsam verzehren. Sie verbinden das Lesen mit einem sinnlichen Erlebnis. Leichter können Sie nicht Lesen lernen!
Bitte eine Schürze mitbringen.

D 40 400 A (NEU) **Lecker Lesen Lernen I**

19.3., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 40 401 A (NEU) **Lecker Lesen Lernen II**

9.4., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 40 402 A (NEU) **Lecker Lesen Lernen III**

18.6., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 40 410 A **Lesen, Schreiben, Rechnen lernen mit dem Internetportal „Ich-will-lernen.de“**

Im Kurs können die Teilnehmer/-innen mit dem Internetportal „Ich will lernen.de“ ihre Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeiten verbessern. Außerdem wird mit dem Schreibprogramm Word gearbeitet, um selbstständig Briefe am PC zu schreiben und zu gestalten.
Teilnehmer/-innen ohne PC-Kenntnisse erhalten eine Einführung.

7.3. - 2.5., Mo., 16 - 18.15 Uhr / 24 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich Berufliche Bildung auf Seite 292.

Deutsch als Fremdsprache

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Silke Friedemann (Zimmer 117)	Telefon: 123-6023
Sachbearbeitung:	René Langer (Zimmer 117)	Telefon: 123-6030
	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6002

HINWEIS:

Anmeldung, Teilnahme, Abmeldung

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist. Auch vorherige Kursteilnehmer/-innen haben ohne Anmeldung keinen automatischen Anspruch auf einen Platz im Folgekurs, daher sollten Sie sich so früh wie möglich vor Kursbeginn anmelden.

Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Bezahlung des Kurses verbunden.

Zu den Kursgebühren kommen noch die Kosten für die notwendigen Lehrmaterialien hinzu. Alle Sonderformen der Teilnahme, verspäteter Unterrichtseinstieg und die Neuaufnahme von Teilnehmern sind immer mit einem Beratungsgespräch verbunden und von der Entscheidung des Fachbereichs abhängig.

Abmeldungen vom Kurs sind ab Kursbeginn grundsätzlich nicht möglich, eine Woche vor Kursbeginn werden nur 50 Prozent des Teilnehmerentgeltes zurück erstattet. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die die Anzahl der besuchten Unterrichtsstunden ausweist. Die Gebühr ist im Kurspreis bereits enthalten.

Informationen über Ausbildungsmöglichkeiten und Prüfungen

Zertifikat Deutsch (ZD)

Der Prüfungsteilnehmer weist nach, dass er über solide Grundkenntnisse in der deutschen Umgangssprache verfügt, die es ihm ermöglichen, sich in allen wichtigen Alltagssituationen sprachlich zurechtzufinden.

Voraussetzung dafür sind ca. 500 Stunden Intensivunterricht oder vergleichbare Kenntnisse.

Das Zertifikat Deutsch ist die Voraussetzung für eine Studienbewerbung an den meisten deutschen Universitäten und Hochschulen. Es wird von öffentlichen und privaten Arbeitgebern als Nachweis von Grundkenntnissen in der deutschen Sprache geschätzt und als Nachweis zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft anerkannt.

Goethe-Zertifikat C1

Der Prüfungsteilnehmer weist nach, dass ihm die überregionale deutsche Standardsprache geläufig ist. Er soll in der Lage sein, sich zu anspruchsvollen Themen mündlich und schriftlich korrekt zu äußern und authentische Texte von mittlerer Schwierigkeit zu verstehen.

Das Zertifikat hat einen weltweit hohen Bekanntheitsgrad und wird von Arbeitgebern als Nachweis solider allgemeinsprachlicher Deutschkenntnisse anerkannt.

TestDaF

Der Test Deutsch als Fremdsprache - TestDaF - ist eine Sprachprüfung für alle, die bereits über gute Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Wer in Deutschland studieren will, muss ausreichende Sprachkenntnisse nachweisen, um zu einem Fachstudium zugelassen zu werden. Dieser Nachweis kann durch die Prüfung TestDaF erbracht werden.

Studienbewerber erfüllen die sprachlichen Voraussetzungen für die Zulassung zum Studium an einer Hochschule in Deutschland, wenn sie in allen vier Prüfungsteilen mindestens TestDaF - Niveaustufe 4 (TDN 4) - erreicht haben.

Auf diesem Niveau ist TestDaF der DSH (Deutsche Sprachprüfung zum Hochschulzugang) gleichgestellt und führt zur uneingeschränkten sprachlichen Zulassung zum Fachstudium aller Studienrichtungen.

Zentrale Oberstufenprüfung (ZOP)
Die Zentrale Oberstufenprüfung richtet sich an Teilnehmer, die einen hohen Grad an Sprachbeherrschung erreicht haben. Der Prüfungsteilnehmer weist nach, dass er die überregionale deutsche Standardsprache in allen Bereichen des privaten, beruflichen und öffentlichen Lebens differenziert beherrscht.
Das Zeugnis der bestandenen Oberstufenprüfung befreit ausländische Studienplatzbewerber an deutschen Hochschulen von der sprachlichen Aufnahmeprüfung.

Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)
Das Kleine Deutsche Sprachdiplom entspricht im Schwierigkeitsgrad der Zentralen Oberstufenprüfung. Zusätzlich weist der Prüfungsteilnehmer allerdings nach, dass er einen Überblick über die Gebiete der deutschen Kultur und Landeskunde besitzt. Der Prüfungsteilnehmer soll fähig sein, schwierige authentische Texte zu verstehen und sich mündlich und schriftlich gewandt auszudrücken.
Das KDS wird als Bescheinigung für die qualifizierte Beherrschung der deutschen Sprache im Berufsleben geschätzt. Es wird daher denjenigen empfohlen, die in Deutschland leben und arbeiten möchten. Darüber hinaus ist es als Befreiungsgrund von der sprachlichen Aufnahmeprüfung an deutschen Hochschulen anerkannt.

Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
Diese Ausbildung ist geeignet für Studenten, insbesondere der Germanistik und Übersetzungswissenschaft, des Lehramtes für DaF und anderer Geisteswissenschaften und für Absolventen des Kleinen Deutschen Sprachdiploms. Der Prüfungsteilnehmer besitzt nahezu muttersprachliches Niveau. Das GDS entspricht im Schwierigkeitsgrad den sprachlichen Anforderungen eines Vordiploms in einem geisteswissenschaftlichen Studiengang. Es ist der höchstqualifizierende Abschluss in Deutsch als Fremdsprache, der nicht im Rahmen eines Universitätsstudiums oder einer Dolmetscher-/Übersetzer-Ausbildung erworben ist. Wie das KDS gilt das GDS als Befreiungsgrund von der sprachlichen Aufnahmeprüfung an deutschen Hochschulen, wobei das GDS deren Anforderungen bei Weitem überschreitet. Deshalb ist das GDS in einzelnen Ländern als Sprachnachweis für angehende Deutschlehrer anerkannt.

Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft
Die Volkshochschule führt außerdem im Auftrag der Ausländerbehörde die Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft durch (Zertifikat Deutsch B1). Die Beratung und Anmeldung zur Prüfung erfolgt bei Frau Friedemann im Zimmer 117 zu den Beratungstagen Dienstag und Donnerstag.

Hinweis zum Einbürgerungstest
Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie bei Frau Taube oder Frau Hornoff im Zimmer 119 zu den üblichen Beratungszeiten Dienstag und Donnerstag oder telefonisch unter 123-6041/6047.
Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich und ebenfalls zu den o. g. Beratungszeiten erfolgen. Bitte bringen Sie dazu für jede zum Test anzumeldende Person einen Identifikationsnachweis und 25 Euro in bar mit.

1. Prüfungstermin:	Samstag, 05. Februar 2011
Anmeldeschluss:	**Mittwoch, 05. Januar 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 30. April 2011
Anmeldeschluss:	**Mittwoch, 30. März 2011**
3. Prüfungstermin:	Samstag, 06. August 2011
Anmeldeschluss:	**Mittwoch, 06. Juli 2011**
4. Prüfungstermin:	Samstag, 05. November 2011
Anmeldeschluss:	**Mittwoch, 05. Oktober 2011**

Prüfungsübersicht (Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen)

„Zertifikat Deutsch“ Niveau B1 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 14. Mai 2011
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 12. April 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 23. Juli 2011
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 21. Juni 2011**

Zertifikat „Deutsch B2“ Niveau B2 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 21. Mai 2011
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 19. April 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 30. Juli 2011
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 30. Juni 2011**

4

„Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

1. Prüfungstermin:	Freitag, 13. Mai 2011
Anmeldeschluss:	**Montag, 11. April 2011**
2. Prüfungstermin:	Freitag, 22. Juli 2011
Anmeldeschluss:	**Montag, 20. Juni 2011**

„TestDaF“

Aus technischen Gründen werden im Frühjahrssemester 2011 **keine** Prüfungstermine an der VHS Leipzig angeboten. Andere Testzentren in Leipzig finden Sie unter www.testdaf.de.

„Zentrale Oberstufenprüfung“ des Goethe-Institutes (ZOP) Niveau C2 des GERR

Preis: 265 EUR

Bitte informieren Sie sich im Goethe-Institut Dresden oder Berlin über die Prüfungstermine.

„Kleines Deutsches Sprachdiplom“ (KDS) Niveau C2 des GERR
„Großes Deutsches Sprachdiplom“ (GDS) Niveau C2+ /nahezu muttersprachliches Niveau

Termine Mai und November 2011 im Goethe-Institut Berlin (310 EUR bzw. 360 EUR)

Intensivkurse Grundstufe, Integrationskurse

HINWEIS:
Die Intensivkurse der Grundstufe können auch von Teilnehmern, die eine Förderung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten, gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren. Nach dem Kurs Intensiv 3 erfolgt der Besuch des 45-stündigen Orientierungskurses.

Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs (Integrationskurs A1)

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

D 41 010 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
D 41 011 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 012 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 015 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
D 41 016 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 017 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
10.5. - 6.7., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 113 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
7.3. - 8.6., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 114 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 115 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/2)**
10.5. - 6.7., Mo., Di., Mi., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 118 F **Deutsch Intensiv 1 (Niveau A1/Teil 1) Sommerkurs**

25.7. - 26.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 356 F **Deutsch Grammatiktraining A1 (Sommerkurs)**

Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe A1 (z. B. Singular / Plural, Dativ / Akkusativ, Verb- Konjugation, Demonstrativpronomen, Perfekt mit haben und sein). Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf (mindestens) A1-Stufe.
Der Kurs ist für Anfänger nicht geeignet.
25.7. - 29.7., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 2 (Integrationskurs A2)

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

D 41 020 F **Deutsch Intensiv 2**
D 41 021 F **Deutsch Intensiv 2**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 022 F **Deutsch Intensiv 2**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 025 F **Deutsch Intensiv 2**
D 41 026 F **Deutsch Intensiv 2**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 027 F **Deutsch Intensiv 2**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
11.5. - 11.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 125 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/2)**
1.3. - 26.4., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 355 F **Deutsch Sprachtraining A2 (Sommerkurs)**

Dieser Kurs bietet ein dreiwöchiges Training auf dem Sprachniveau A2 mit den Schwerpunkten Wortschatzfestigung und Grammatikwiederholung. Im Vordergrund stehen Übungen im Hörverstehen und das freie Sprechen.
8.8. - 26.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 60 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 357 F **Deutsch Grammatiktraining A2 (Sommerkurs)**

Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe A2 (z. B. Perfekt, Präpositionen, Personalpronomen, reflexive und reziproke Verben, Adjektivdeklination, Konjunktiv II).
Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf (mindestens) A2-Stufe.
25.7. - 29.7., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs (Integrationskurs B1)

A1 | **A2** | **B1** | B2 | C1 | C2

D 41 030 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
D 41 031 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
D 41 033 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 032 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
28.2. - 12.5., Mo. bis Fr., 11.15 - 14.45/15.45 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 035 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
D 41 036 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 037 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
16.5. - 21.7., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs - am Abend (Niveau B1/2)**
10.5. - 11.7., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 134 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/1)**
3.5. - 29.6., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 135 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs am Nachmittag (Niveau B1/2)**
30.6. - 25.8., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 358 F **Deutsch Grammatiktraining B1 (Sommerkurs)**

Dieser Kurs dient der Wiederholung und Festigung der Grammatikschwerpunkte der Niveaustufe B1 (z. B. Präpositionen, Perfekt, indirekter Fragesatz, Infinitivsatz mit „zu", Partizipien I und II als Adjektive, Präteritum und Plusquamperfekt, Verben mit Präpositionen, Genitiv, Passiv).
Zugangsvoraussetzung sind Sprachkenntnisse auf (mindestens) B1-Stufe.
1.8. - 5.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 59 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurse

Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch" (B1)
Der Kurs bereitet mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen. Dieser Kurs ist auch für externe Prüfungsteilnehmer eine notwendige Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung.

D 41 040 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch" (B1)**
15.4. - 30.4., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 044 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch" (B1)**
1.7. - 9.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)
Der Kurs bereitet mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen.

D 41 140 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)**
15.4. - 30.4., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 144 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)**
1.7. - 9.7., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Orientierungskurse (BAMF)

D 41 090 F **Deutsch Orientierungskurs (Integrationskurs BAMF)**
16.5. - 30.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 091 F **Deutsch Orientierungskurs (Integrationskurs BAMF)**
25.7. - 8.8., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

B2-Niveau, Mittelstufe, Oberstufe, TestDaF, KDS und GDS

A1 **A2** **B1** **B2** C1 C2

Deutsch Mittelstufe - Intensivkurse
Zugangsvoraussetzungen für die Mittelstufenausbildung sind sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1) und eine sehr hohe Lernbereitschaft.
Die Ausbildung umfasst die Kursteile 1 und 2. Nach Abschluss des Teiles 2 kann die Prüfung „Deutsch B2" abgelegt werden und/oder die Ausbildung mit den Kursen TestDaF bzw. Oberstufe C1/C2 fortgesetzt werden.

D 41 210 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
28.2. - 1.4., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 220 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
4.4. - 12.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 215 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
16.5. - 22.6., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 225 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
23.6. - 27.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 213 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Dies ist die Fortsetzung des Kurses „C 41 212 F/Mittelstufe 1" aus dem Herbstsemester 2010.
Zugangsvoraussetzungen sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2); Langenscheidt Verlag
7.3. - 6.7., Mo., Di., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 230 F **Deutsch Sprachtraining B2 (Sommerkurs)**
Zugangsvoraussetzungen sind gute bis sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1).
Der Kurs dient nicht der Prüfungsvorbereitung, sondern beinhaltet reines Sprachtraining auf dem Niveau B2 mit den Schwerpunkten Hörverstehen und Sprechen.
25.7. - 19.8., Mo. bis Fr., 9 - 12.30 Uhr / 80 Ustd. 219 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Deutsch Oberstufe - Intensivkurse
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind mindestens gute Mittelstufenkenntnisse. Für das erfolgreiche Bestehen der Zentralen Oberstufenprüfung (ZOP) des Goethe-Instituts ist der Besuch bzw. der Kenntnisstand beider Kursteile notwendig.

D 41 240 F **Deutsch Oberstufe 1 (Niveau C1)**
28.2. - 1.4., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 301

D 41 245 F **Deutsch Oberstufe 2 (Niveau C2)**
4.4. - 12.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 301

D 41 242 F **Deutsch Oberstufe 1 (Niveau C1)**
16.5. - 22.6., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 301

D 41 247 F **Deutsch Oberstufe 2 (Niveau C2)**
23.6. - 27.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 301

Deutsch TestDaF - Intensivkurse
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind gute bis sehr gute Mittelstufenkenntnisse. Die Kurse bereiten auf die TestDaF-Prüfung am 08.06.2011 bzw. am 19.07.2011 vor.

D 41 260 F **Deutsch TestDaF**
28.2. - 10.5., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 225 Ustd. 608 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 315/316

D 41 265 F **Deutsch TestDaF**
16.5. - 18.7., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 225 Ustd. 608 EUR
Kurs auch am Sa., 25.6. und 9.7.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 315/316

D 41 270 F (NEU) **Deutsch - wissenschaftliches Arbeiten für ausländische Promovenden**
In diesem Kurs werden wichtige Arbeitsschritte beim Verfassen einer Dissertation, wie sie zusammenhängen und wie sie systematisch bearbeitet werden können, gemeinsam erarbeitet. Neben der Strukturierung der wissenschaftlichen Arbeit sowie dem Bibliographieren und Exzerpieren, werden Themen wie das korrekte Zitieren, Arten wissenschaftlicher Aussagen, das Zeit- und Projektmanagement und Formatierungsmöglichkeiten verfolgt. Im Mittelpunkt steht dabei die Reflexion des eigenen Schreibprozesses und das formal und inhaltlich richtige Schreiben in der Wissenschaftssprache Deutsch. Mit dem Trainieren von Schreib- und Argumentationsstrategien und dem Wiederholen wissenschaftlicher Textgrammatik sollen spezifische Schreibprobleme ausländischer Doktorandinnen und Doktoranden bewältigt werden. Zugangsvoraussetzungen sind Sprachkenntnisse auf mindestens B2-Niveau.
5.4. - 5.7., Di., 14 - 16.30 Uhr / 39 Ustd. 122 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 280 F **Kleines Deutsches Sprachdiplom (KDS)**
Voraussetzung für den Besuch des Kurses sind sehr gute Mittelstufenkenntnisse, eine bestandene Zentrale Oberstufenprüfung oder eine erfolgreich bestandene TestDaF- oder DSH- Prüfung.
3.3. - 28.7., Di., Do., 14.15 - 16.30 Uhr / 120 Ustd. 366 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 290 F **Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)**
Die Teilnahme am Kurs setzt hohe Lernbereitschaft, regelmäßige Teilnahme und die Erledigung aller Hausaufgaben voraus, insbesondere das Lesen von zwei ausgewählten Werken zum Fachgebiet „Deutsche Literatur" und zwei zur Landeskunde. Von den in der Prüfung wahlweise obligatorischen Fachgebieten Deutsche Literatur, Naturwissenschaften und Wirtschaftswissenschaften wird im Kurs das Fachgebiet „Deutsche Literatur" behandelt.
2.3. - 27.7., Mo., Mi., 14.15 - 16.30 Uhr / 120 Ustd. 418 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Nachmittags- und Abendkurse

Die Kurse Intensiv 1, 2 und 3 können von Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit einer Zulassung zum Integrationskurs (BAMF) gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren.

A1 A2 B1 B2 C1 C2

D 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
10.5. - 6.7., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 113 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
7.3. - 8.6., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 114 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Mi., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 115 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/2)**
10.5. - 6.7., Mo., Di., Mi., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

D 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
11.5. - 11.7., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 125 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/2)**
1.3. - 26.4., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 A2 B1 B2 C1 C2

D 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
7.3. - 9.5., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
10.5. - 11.7., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 134 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/1)**
3.5. - 29.6., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 135 F **Deutsch Intensiv 3 am Nachmittag (Niveau B1/2)**
30.6. - 25.8., Di., Mi., Do., 14 - 17.30 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 41 390 F **Deutsch Grammatikkurs (Niveau B1)**
In diesem Kurs werden ausgewählte Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und auf weiterführendem Niveau gefestigt. Sprachkenntnisse auf gutem A2-Niveau sind Teilnahmevoraussetzung. Schwerpunkte: Nomen-Genus, Numerus, Kasus; Adjektivdeklination; Verb-Rektion, Tempora, Passiv, Konjunktiv II.
28.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 110 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 315/316

A1 A2 B1 B2 C1 C2

D 41 382 F **Deutsch Sprachtraining B1+/B2**
Dieser Kurs baut auf der Niveaustufe B1 auf. Er richtet sich an Lerner, die v. a. ihren Wortschatz erweitern und sich im mündlichen Ausdruck trainieren wollen. Darüber hinaus können Sie hier Ihre Lesekompetenz weiterentwickeln. Auch Grammatikthemen auf dem Niveau B1+/B2 werden ausführlich besprochen.
24.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 110 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 315/316

D 41 213 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Dies ist die Fortsetzung des Kurses „C 41 212 F/Mittelstufe 1" aus dem Herbstsemester 2010. Zugangsvoraussetzungen sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2); Langenscheidt Verlag
7.3. - 6.7., Mo., Di., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 384 F **Deutsch Sprachtraining B2plus**

Der Kurs richtet sich an Lerner auf dem B2-Niveau, die ihre Ausdrucksfähigkeit insgesamt weiterentwickeln möchten, ohne dabei eine Prüfung anzustreben. Auf der Grundlage von Lese- und Hörtexten aus verschiedenen Themengebieten können sie u. a. ihren Wortschatz erweitern und ihre Grammatikkompetenz verbessern. Außerdem werden verschiedene Formen des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks trainiert.

25.3. - 8.7., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 110 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 313/314

D 41 386 F **Deutsch Sprachtraining C1 (Fortsetzung)**

Dies ist die Fortsetzung des Kurses „C 41 385 F" aus dem Herbstsemester 2010.
Dieser Kurs behandelt unterschiedliche Themenkomplexe auf dem C1-Niveau. Die Kursteilnehmer/-innen werden zu einem qualifizierten Umgang mit der deutschen Sprache befähigt.
Ziel dieses Kurses ist es, anspruchsvolle Lese- und Hörtexte verstehen, sowie eigene Standpunkte sowohl schriftlich als auch mündlich ausführlich darstellen zu können.
Die Lerner haben die Möglichkeit, die TestDaF-Prüfung abzulegen (Prüfungstermin 19.07.2011).

9.3. - 8.7., Mi., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 96 Ustd. 262 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 315/316

D 41 395 F **Deutsch Phonetik-Training**

Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten Ihre Aussprache verbessern? Nach Analyse Ihrer individuellen Probleme werden wir diese mit Hör- und Sprechübungen korrigieren. Sie lernen wichtige Regeln und können diese an vielen Beispielen trainieren.

21.3. - 9.5., Mo., 16.30 - 18.40 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Wegweiser Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff (Zimmer 118/119)	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube (Zimmer 118/119)	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenprogramm interessieren. Es umfasst in jedem Semester ca. 350 Kurse in mindestens 25 Sprachen auf verschiedenen Stufen.
Um Ihnen die Auswahl des richtigen Kurses aus diesem großen Angebot zu erleichtern, bieten wir Ihnen als erste Orientierung einen Selbsttest an.
Sie sollten jedoch außerdem eine persönliche Beratung mit der Möglichkeit eines Einstufungstests in Ihrer Wunschsprache (vorhanden für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch) wahrnehmen. Das ist immer dienstags und donnerstags von 10 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr im Zimmer 119 möglich.
Oder testen Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen, spanischen oder französischen Sprache online. Auf unserer Homepage www.vhs-leipzig.de finden Sie dazu einen Test für die Stufen A1, A2 und B1.

Auf der Internetseite http://www.klett.de finden Sie Online-Einstufungstests speziell für folgende Lehrwerke:

- Fairway
- Allegro 1
- Allegro 2
- Allegro 3
- Caminos 1
- Caminos 2
- Caminos 3

Für einige Kursstufen, z. B. für Konversations- und Aufbaukurse, ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise.
Und noch etwas: Für eine Sprachberatung mit Einstufungstest sollten Sie ca. 30 - 45 Minuten einplanen, alle Tests sind schriftlich, kostenlos und nicht an eine Anmeldung gebunden.
Bitte lesen Sie auch die Tipps und Hinweise auf den nachfolgenden Seiten. Wir haben sie zusammengestellt, um häufig auftauchende Fragen im Voraus zu beantworten.

4

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Selbsttest

Was kann ich schon in meiner Wunschsprache?
Wenn Sie diese Frage zweifelsfrei mit „Nichts“ beantworten, wenn Sie also ein echter Anfänger/ eine echte Anfängerin sind, wählen Sie bitte einen Grundkurs I in der von Ihnen gewünschten Sprache. Sollten Sie jedoch Vorkenntnisse - selbst geringe - besitzen, absolvieren Sie bitten nachfolgenden Test:

A1* (die Lerninhalte der Stufe A1 vermitteln unsere Grundkurse I und II)

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann verstehen, wenn jemand langsam und einfach spricht.
- ❍ Ich kann verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt.
- ❍ Ich kann kurze Fragen und Erklärungen verstehen.
- ❍ Ich kann Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen.

Lesen
- ❍ Ich kann Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen.
- ❍ Ich kann einfache Postkarten verstehen.
- ❍ Ich kann in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen.
- ❍ Ich kann ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen.

Sprechen
- ❍ Ich kann grüßen und mich verabschieden.
- ❍ Ich kann etwas über mich sagen.
- ❍ Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten.
- ❍ Ich kann Zahlen, Preise und Uhrzeiten nennen.

Schreiben
- ❍ Ich kann ein einfaches Formular ausfüllen.
- ❍ Ich kann einfache Notizen schreiben.
- ❍ Ich kann einfache Sätze über mich (z. B. wo ich wohne) schreiben.
- ❍ Ich kann einfache Sätze über meine Familie schreiben.

Auswertung:
- Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsten Stufe (A2).
- Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Grundkurs II.

* Die Kennzeichnungen A1, A 2, B1, B2, C1 und C 2 beziehen sich auf ein europaweit gültiges Vergleichssystem für Sprachkenntnisse, Sprachlernangebote und Zertifikate, welches „Europäischer Referenzrahmen für Sprachen“ heißt. Siehe dazu auch unsere Übersicht zu möglichen Sprachenzertifikaten, die Sie auf den Seiten nach diesem Test finden.

A2 (die Lerninhalte der Stufe A2 vermitteln unsere Grundkurse III und IV)

Kreuzen Sie wieder alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- ❍ Ich kann kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen.
- ❍ Ich kann Informationen im Fernsehen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe.
- ❍ Ich kann Wörter und Sätze aus meinem täglichen Leben verstehen.

Lesen
- ❍ Ich kann in einem Zeitungsartikel die wichtigen Informationen verstehen.
- ❍ Ich kann einfache schriftliche Notizen über alltägliche Dinge verstehen.
- ❍ Ich kann das Wichtigste in Zeitungsanzeigen verstehen.
- ❍ Ich kann einfache Gebrauchsanweisungen (z. B. für das öffentliche Telefonbuch) verstehen.

Sprechen
- ❍ Ich kann jemanden grüßen und fragen, wie es ihm geht.
- ❍ Ich kann etwas zum Essen und Trinken bestellen.
- ❍ Ich kann nach dem Weg fragen.
- ❍ Ich kann mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben.

Schreiben
- ❍ Ich kann in einfachen Sätzen meinen Alltag beschreiben.
- ❍ Ich kann eine Postkarte schreiben.
- ❍ Ich kann einen kurzen Brief schreiben.
- ❍ Ich kann eine einfache und kurze Geschichte schreiben.

Auswertung:
- Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsten Stufe (B1).
- Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Grundkurs III / IV.

B1 (die Lerninhalte der Stufe B1 vermitteln unsere Grundkurse V und VI)

Kreuzen Sie wieder alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann einer einfachen Diskussion folgen.
- ❍ Ich kann die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen und Radio verstehen.
- ❍ Ich kann einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen.
- ❍ Ich kann einfache technische Informationen verstehen.

Lesen
- ❍ Ich kann kurze Texte (z. B. Zeitungsartikel oder Infobroschüren) verstehen.
- ❍ Ich kann die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten.
- ❍ Ich kann Privatbriefe verstehen.
- ❍ Ich kann die wichtigsten Inhalte in einer klar strukturierten Geschichte verstehen.

Sprechen
- ❍ Ich kann einfache Gespräche über bekannte Themen führen.
- ❍ Ich kann persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken.
- ❍ Ich kann die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben.
- ❍ Ich kann mich an einer einfachen Diskussion beteiligen.

Schreiben
- ❍ Ich kann einfache Texte schreiben und persönliche Meinungen ausdrücken.
- ❍ Ich kann kurze Sachinformationen weitergeben.
- ❍ Ich kann für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf schreiben.
- ❍ Ich kann in einem Brief Gefühle (z. B. Freude, Trauer, Mitleid) ausdrücken.

Auswertung:
- Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsten Stufe (B2).
- Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Grundkurs V / VI.

B2 (die Lerninhalte der Stufe B2 vermitteln unsere Aufbaukurse I bis IV)

Kreuzen Sie wieder alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen.
- ❍ Ich kann einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist.
- ❍ Ich kann im Radio und Fernsehen die meisten Sendungen verstehen.
- ❍ Ich kann Fernsehspiele und Filme verstehen, wenn kein Dialekt gesprochen wird.

Lesen
- ❍ Ich kann Texte in meinem Fachgebiet im Detail verstehen.
- ❍ Ich kann die Handlung einer Kurzgeschichte oder eines Romans verstehen.
- ❍ Ich kann in einem Handbuch (z. B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen.
- ❍ Ich kann Artikel und Berichte über aktuelle Fragen lesen und verstehen.

Sprechen
- ❍ Ich kann mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen.
- ❍ Ich kann Gefühle in unterschiedlicher Intensität zum Ausdruck bringen.
- ❍ Ich kann meine Meinung äußern und argumentieren.
- ❍ Ich kann eine Argumentation logisch aufbauen und vertreten.

Schreiben
- ❍ Ich kann ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben.
- ❍ Ich kann Informationen zusammenfassen.
- ❍ Ich kann ausführlich über Ereignisse schreiben.
- ❍ Ich kann in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken.

Auswertung:
- Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsten Stufe (C1).
- Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Aufbaukurs I bis IV nach weiterer Beratung im SG Sprachen.

C1 (die Lerninhalte der Stufe C1 vermitteln unsere Aufbaukurse V und VI)

Kreuzen Sie wieder alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann viele Redewendungen und Umgangssprache verstehen.
- ❍ Ich kann - auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen (z. B. am Bahnhof) - Einzelinformationen heraushören.
- ❍ Ich kann berufs- und fachbezogene Vorlesungen, Reden und Berichte verstehen.
- ❍ Ich kann ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen.

Lesen
- ❍ Ich kann längere, anspruchsvolle Texte, wie Berichte und Kommentare, verstehen.
- ❍ Ich kann hochspezialisierten Texten aus meinem eigenen Fachgebiet (z. B. Forschungsberichte) Informationen entnehmen.
- ❍ Ich kann unter gelegentlicher Zuhilfenahme des Wörterbuches jegliche Korrespondenz verstehen.
- ❍ Ich kann zeitgenössische literarische Texte fließend lesen.

Sprechen
- ❍ Ich kann auch in lebhaften Gesprächen unter Muttersprachlerinnen/Muttersprachlern gut mithalten.
- ❍ Ich kann flüssig und korrekt über viele Themen allgemeiner, beruflicher oder wissenschaftlicher Art sprechen.
- ❍ Ich kann in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen präzise und klar ausdrücken und überzeugend argumentieren.
- ❍ Ich kann in meinem Fachgebiet ein Referat halten, vorm vorbereiteten Text abweichen und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen.

Schreiben
- ❍ Ich kann mich schriftlich zu unterschiedlichsten Themen allgemeiner oder beruflicher Art klar und gut äußern.
- ❍ Ich kann Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenfassen.
- ❍ Ich kann in persönlichen Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben.
- ❍ Ich kann formal korrekte Briefe schreiben, z. B. einen Beschwerdebrief.

Auswertung:
- Ab 13 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse weiter auf der nächsten Stufe (C2).
- Bei weniger als 13 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Aufbaukurs V / VI.

C2 (die Lerninhalte der Stufe C2 vermittelt unser Aufbaukurs VII)

Kreuzen Sie wieder alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen!

Hören
- ❍ Ich kann Gespräche, Vorlesungen, Reden, Berichte problemlos verstehen, gleichgültig, ob „live" oder in den Medien.
- ❍ Ich kann regionale Akzente verstehen, auch wenn ich dafür etwas Zeit brauche.

Lesen
- ❍ Ich kann Wortspiele erkennen und ironische oder satirische Texte richtig verstehen.
- ❍ Ich kann Texte, die Umgangssprache und zahlreiche Redewendungen oder Slang enthalten, verstehen.
- ❍ Ich kann Handbücher, Verordnungen und Verträge verstehen, auch wenn mir das Gebiet nicht vertraut ist.
- ❍ Ich kann zeitgenössische und klassische Texte lesen.

Sprechen
- ❍ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlerinnen/Muttersprachlern beteiligen.
- ❍ Ich kann Sachverhalte der Situation angemessen darstellen und erörtern.

Schreiben
- ❍ Ich kann gut strukturierte Berichte und Artikel über komplexe Themen schreiben.
- ❍ Ich kann Zusammenfassungen von Sachtexten und literarischen Werken schreiben.
- ❍ Ich kann klare und gut strukturierte formelle Briefe schreiben.
- ❍ Ich kann mich in Briefen bewusst ironisch, mehrdeutig oder humorvoll ausdrücken.

Auswertung:
- Bei weniger als 10 angekreuzten Aussagen empfehlen wir Ihnen einen Aufbaukurs VII.
- Bei mehr als 10 angekreuzten Aussagen gratulieren wir Ihnen herzlich zu Ihren hervorragenden Sprachkenntnissen und schlagen Ihnen vor, eine weitere Sprache aus unserem Angebot zu erlernen.

© Bayerischer Volkshochschulverband

Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen

Die Volkshochschule Leipzig bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf verschiedene Sprachprüfungen und -zertifikate vorzubereiten und diese hier abzulegen. An erster Stelle stehen dabei die „Europäischen Sprachenzertifikate" (TELC - The European Language Certificates) und die Prüfungen der University of Cambridge für Englisch als Fremdsprache.
Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) sind international bekannt und angesehen. Sie werden auf verschiedenen Kenntnisstufen u. a. in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Türkisch angeboten.
Die Kenntnisstufen sind Bestandteil des Europäischen Referenzrahmens, eines europaweit gültigen Systems, das der standardisierten Beschreibung fremdsprachlicher Kompetenz dient.
Sprachlernangebote, Prüfungen und Lernziele folgen dieser einheitlichen Beschreibung, die in den Bezeichnungen

- A1, A2 = elementare Sprachverwendung
- B1, B2 = selbständige Sprachverwendung
- C1, C2 = kompetente Sprachverwendung

ihren Niederschlag findet.

4

Selbstverständlich orientieren sich unsere Kurse an diesen Standards. Sie begegnen Ihnen auch in unserem Selbsttest (ab Seite 227) und in der gegenüberstehenden Übersicht sowie im gesamten Sprachenprogramm. Dort erscheinen sie als Raster über den Kursen und zeigen an, welcher Kompetenzgrad bzw. welche Zertifikatsstufe im jeweiligen Semester erreicht werden kann. Die überwiegende Mehrzahl der im Unterricht verwendeten Lehrwerke orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Stufe werden ca. 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Beispiel: Grundkurs VI:

A1	A2	B1	B2	C1	C2

Gute Gründe für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats:
- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Lassen Sie sich in Ihrer Volkhochschule beraten!

telc Sachsen
c/o Sächsischer Volkshochschulverband
Tel. 03 71 3 54 27/-57, Fax -55, Mobil 01 74 1 81 03 48
www.telc.net
Modelltests kostenfrei downloaden und Newsletter abonnieren unter www.telc.net!

Sprachenzertifikate *

Stufe nach dem „Europäischen Referenzrahmen“	Hinführende Kurse aus unserem Programm	Englisch	Französisch, Italienisch, Spanisch
A 1	Grundkurse I + II	**Start English (TELC)**	**Start Français, Italiano, Español (TELC)**
A 2	Grundkurse III + IV	**English Elementary Level (TELC)**	**Español Nivel elemental, Français Niveau élémentaire Italiano Livello elementare (TELC)**
B 1	Grundkurse V + VI	**Certificate in English (TELC)** Prüfung: 25.06.2011 Anmeldeschluss: 27.05.2011	**Certificat de Français (TELC)** Prüfung: 25.06.2011 Anmeldeschluss: 27.05.2011 **Certificato d’Italiano (TELC)** Prüfung: 25.06.2011 Anmeldeschluss: 27.05.2011 **Certificado de Español (TELC)** Prüfung: 25.06.2011 Anmeldeschluss: 27.05.2011
B 2	Aufbaukurse I bis IV	**Cambridge First Certificate in English (FCE)** Prüfung: 11.06.2011 Anmeldeschluss: 25.02.2011	
C 1	Aufbaukurse V + VI	**Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)** Prüfung: 15.06.2011 Anmeldeschluss: 25.02.2011	
C 2	ab Aufbaukurs VII	**Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)** Prüfung: 16.06.2011 Anmeldeschluss: 25.02.2011	

* Sind keine Prüfungen sowie Prüfungs- und Anmeldetermine angegeben, informieren Sie sich bitte im SG Sprachen.

Informationen über weitere international angebotene und anerkannte Sprachprüfungen finden Sie im Internet u. a. unter folgenden Adressen:

Englisch
ETS (Educational Testing Service)-TOEFL:
www.de.toefl.eu

International English Language Testing System (IELTS):
www.ielts.org

London Chamber of Commerce and Industry:
www.lccieb-germany.com

TELC Language tests:
www.sprachenzertifikate.de

University of Cambridge ESOL Examinations-Deutschland:
www.cambridge-exams.de
www.cambridge-sachsen.de

Französisch
DELF/DALF:
www.ciep.fr/delfdalf

Italienisch
CELI:
www.cvcl.it

Spanisch
DELE:
www.diploms.cervantes.es

Tipps und Hinweise, die Sie vor Ihrer Anmeldung zu einem Sprachkurs lesen sollten

Sprachberatung: Di. u. Do., 10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung, Zi. 118/119
Für einen Einstufungstest erscheinen Sie bitte spätestens 11.45 Uhr bzw. 17.15 Uhr, d. h. jeweils 45 Minuten vor dem Ende der Beratungszeiten.

Anmeldung: Mo., Di., Do., 8 - 18 Uhr
Fr. 8 - 12 Uhr
(Mittwoch geschlossen)
Zi. 112 oder telefonisch unter 123 6000

- Bitte besuchen Sie niemals einen Kurs ohne gültige Anmeldung!
- Schnupperstunden können in einzelnen Fällen im SG Sprachen vereinbart werden.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an, da unterbelegte Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.
- Ein Einstieg in bereits laufende Kurse mit noch freien Plätzen kann jederzeit ermöglicht werden.

Kurswechsel:
Wenn Sie sich in Ihrem Kurs über- oder unterfordert fühlen bzw. andere Gründe für einen Kurswechsel vorliegen, wenden Sie sich bitte an uns. Im Rahmen unserer Geschäftsbedingungen und noch vorhandener Freiplätze werden wir Ihnen bei einem Kurswechsel gern behilflich sein.
Jede Ummeldung muss schriftlich oder persönlich in der VHS erfolgen!

Gruppenstärken:
Die Sprachkurse werden in der Regel in den folgenden Gruppenstärken angeboten:

Kleinstgruppe:	5 - 7 Teilnehmer/-innen
Kleingruppe:	8 - 10 Teilnehmer/-innen
Normalgruppe:	11 - 14 Teilnehmer/-innen
15plus-Gruppe:	15 - 18 Teilnehmer/-innen

Semestertermine:

Semesterbeginn:	Mo., 14.03.2011
Semesterende:	Fr., 08.07.2011

Ferien:

Osterferien:	Fr., 22.04.2011 - Sa., 30.04.2011
Sommerferien:	Mo., 11.07.2011 - Fr., 19.08.2011

Kursfreie Tage:

Himmelfahrt:	Do., 02.06.2011
	Fr., 03.06.2011
Pfingstmontag:	Mo., 13.06.2011

Die unterrichtsfreien Tage, Ferien und Feiertage sind im Kursentgelt berücksichtigt.

Lehrbücher:
Alle Angaben zu Lehrbüchern sind ohne Gewähr. Sofern es keine anderslautenden Absprachen mit dem Sachgebiet Sprachen oder Ihrem Kursleiter gibt, können Sie am ersten Kurstag unbesorgt ohne ein Lehrbuch zum Unterricht gehen. Ihr Kursleiter gibt Ihnen Hinweise, wo die erforderlichen Lehrbücher erhältlich sind. Bei Kursausfall kann die VHS keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstatten. Nutzen Sie auch unsere Lehrbuchbörse zum Tausch oder für den Kauf/Verkauf gebrauchter Sprachlehrbücher per Aushang.
Eventuell anfallende Kosten für Zusatzmaterialien, Kopien o. ä. werden zu Kursbeginn mit den Kursteilnehmern abgestimmt.

Bitte beachten Sie unsere Sprachenangebote in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2) am Ende des Programmheftes.

Englisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Englisch für den Beruf

Auch für die nachfolgenden Kursangebote gilt: Vor Ihrer Anmeldung sollte ein Beratungsgespräch im Fachbereich Sprachen geführt werden.

Zu Ihrer Orientierung hat jeder Kurstitel eine Kennzeichnung, die den erforderlichen Vorkenntnisstand für den betreffenden Kurs beschreibt.

Grundlage dieser Beschreibung ist wiederum der „Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen".

Stark verallgemeinert haben die Kennzeichnungen folgende Bedeutungen:

- A1 und A2 = elementare Sprachverwendung
- B1 und B2 = selbstständige Sprachverwendung
- C1 und C2 = kompetente Sprachverwendung

Mehr dazu im „Wegweiser Sprachen" am Anfang unseres Fremdsprachenangebotes.

Englischkurse finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

D 42 000 H „English at work" - berufsbezogenes Englisch für Anfänger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)

Dieser Kurs bietet Anfängern und Teilnehmern mit geringsten Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren.
Aus dem Inhalt: Begrüßen, sich und die Firma vorstellen, Telefonieren, Zahlen und das Alphabet, Emails schreiben, über Arbeitsabläufe sprechen, small talk u. a. m.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
4.4. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26

D 42 002 H „English at work", Fortsetzung, Vorkenntnisse ca. ½ A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)

Lehrbuch: Business Result (Elementary), OUP, ISBN 978-0-19-474800-1, ca. ab Lektion 5
16.3. - 29.6., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Margret Noll, Gymnasiallehrerin Englisch

D 42 004 H **Business Communication, Vorkenntnisse A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: New Basis for Business Pre-Intermediate, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01889-7
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gudrun Hartwig-Förster

D 42 006 H **Business Communication, Vorkenntnisse B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Basis for Business Intermediate, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01892-7
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gudrun Hartwig-Förster

D 42 008 H **Business English - a two-weekend workshop, B1 and above (8 to 10 participants)**
Do you need to brush up your business skills in English? Do you want to take part more actively in formal and informal situations at international meetings? Do you want to build up better relationships with English-speaking partners through fluent language and a knowledge of cultural differences? Then you are welcomed to join us for an intensive workshop on modern business communications. English meeting terminology, negotiation skills and letter writing will be included as well as business small talk and time for your special concerns.
Participants in this workshop should have an upper-intermediate knowledge of English.
25.3. - 2.4., Fr., Sa., 17 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Eek

Konversationskurse / Englisch für die Reise

Conversation Courses
We offer Conversation Courses on different levels: A2 to B1, intermediate (B1 and above), upper intermediate (B2 and above) and advanced (C1 and above). New students are advised to contact our Language Department (Tue and Thur from 10 to 12.30 a. m. and 1.30 to 6 p. m.) for a placement test before they enrol on one of the courses.

D 42 100 H **Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)**
'I want to speak', 'I have to practice speaking' - people throughout the different levels of my courses keep telling me that. So here you go: In this conversation course we'll try to meet participant's expectations and deal with different subjects in discussions, dialogues, speeches etc. A knowledge of A2/B1 vocabulary and grammar is essential for attending this course. Throughout the course you will extend your vocabulary and revise the most important grammar but the main focus will be on speaking.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

D 42 102 H **Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)**
Ziel dieses Kurses ist es, sich durch zahlreiche Sprechanlässe und die punktuelle Wiederholung grammatischer Themen sowie durch beständiges Üben und Festigen den Lernzielen der Stufe B1 weiter anzunähern.
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doreen Hofmann, native speaker, CELTA degree

D 42 104 H **Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)**
This course is designed to brush up and recycle your English. Topics will be based on current issues, the working world as well as short stories and magazine articles. Students contributions are always welcome. Our main focus is on communication but grammar will also be practiced when needed. All materials will be provided in the course. Please be prepared to pay a maximum of 5 EUR for photocopies.
17.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dietlind Unger

D 42 106 H **Conversation Course A2 to B1 (8 to 10 participants)**
Communication matters! This course is for students who want to use English to communicate most of all. Grammar and vocabulary building are not completely put aside, yet the focus will be on speaking, so you should have covered the main grammar issues in previous courses already. We will discuss a wide range of topics and will try to talk as much as we can.
Please be prepared to pay a maximum of 5 EUR for course material.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jutta Faehndrich

D 42 108 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**
Improve English fluency with spontaneous conversation. Using a variety of activities, participants will develop and practice techniques for greater confidence in speaking and listening skills. Grammar points will be addressed when needed. Topics of the course include current local and global issues, everyday situations as well as suggestions from the class. Please be prepared to pay a maximum of 5 EUR for course material.
4.4. - 4.7., Mo., 17.45 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shanon L. Self

D 42 110 H **Intermediate Conversation and Grammar Course (11 to 14 participants)**
If your English is good and you want to improve it through practice, this interactive course is for you. Topics will be based on a survey of student interests; conversational mechanics and grammar will be addressed as the need arises. The class will focus on developing idiomatic, native-speaker-like conversational style.
Please be prepared to pay a maximum of 5 EUR for copies needed throughout the course.
15.3. - 5.7., Di., 18.15 - 19.45 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

D 42 112 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shameem Wagner

D 42 114 H **Intermediate Conversation Course in the morning (11 to 14 participants)**
We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our vocabulary and grammar. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs.
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

D 42 116 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**
Conversation course for B1 level students who are interested in current affairs, travelling, culture, meeting friends in a relaxed atmosphere. This course will help you refresh your English, increase your vocabulary as well as improve your speaking and listening skills. Grammar will be revised when necessary. Additionally to a course book we will use articles from various magazines and the internet for discussions.
17.3. - 30.6., Do., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

D 42 118 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**
Conversational English for B1/B2 level students who would like to refresh their English in the following areas: small talk/socializing; holiday/vacation; slang/idioms; global and regional topics. In addition, course topics are flexible and can be changed to meet the participants wishes. Role-plays, small group discussions as well as communication games will strengthen the participants fluency in the language. All necessary materials will be announced during the first lesson.
A small photocopying fee of EUR 5 would be appreciated.
17.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ryan Gogerty

D 42 120 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**
Culture, countries, and travel in English! If you travel to English speaking countries or are interested in culture, this course is for you. Designed for Intermediate speakers of English, this course focuses on improving speaking, listening and understanding of English. Grammar points will be addressed when needed. Please be prepared to pay a maximum of 5 EUR for course material.
7.4. - 7.7., Do., 19 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shanon L. Self

D 42 122 H **Upper Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**
The range of topics for our talks goes from local to global ones. Reports on personal experiences and reflections are welcome. Reading material is provided; it consists of essays of Time (CNN) and every now and then of short stories.
16.3. - 6.7., Mi., 8.30 - 10 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilse Nolopp

D 42 124 H **Upper Intermediate Conversation Course - „Global Issues“ (11 to 14 participants)**
Focus is on thinking and talking about global issues with the help of discussion forums, debates, and role-playing. Some topics may include gender roles, GMOs, education and global warming but they can be adapted to the interest of the class. The beginning of the course will cover the nature of the topics.
Books, articles, internet etc. will be used for support. Therefore, a small photocopying fee of EUR 5 would be appreciated.
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ryan Gogerty

D 42 126 H **Upper Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**
This course is designed for fluent speakers of English who would like to practice and improve their conversational skills. During the semester we will discuss a wide range of current issues as well as cultural and literary topics. There will also be time to revise selected grammatical phenomena.
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 David C. Birkhead

D 42 128 H **Advanced Grammar & Conversation Course (8 to 10 participants)**
This course is intended for advanced speakers of English who wish to improve their knowledge by practice. We will work with the course book as well as with current papers and magazines, but there will also be lots of space for whatever the participants want to contribute. Various grammar topics will be addressed as the need arises.
17.3. - 16.6., Do., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Britta Hofmann

D 42 130 H **Englisch für die Reise für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, neuer Kurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache und vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z. B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc.
Geplante Kursdauer: ein Semester.
Umfassendere Kenntnisse erwerben Sie in den Kursen des Standardprogramms.
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3

Englisch für Senioren

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

D 42 200 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
14.3. - 4.7., Mo., 9.45 - 11.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

D 42 202 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
14.3. - 4.7., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

D 42 204 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
16.3. - 6.7., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franz Schuchart

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2010 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 42 206 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 3
14.3. - 4.7., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

D 42 208 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 11
15.3. - 5.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 210 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 11
15.3. - 5.7., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 212 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 7
5.4. - 5.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Maria Hennig

D 42 214 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6P, ca. ab Lekt. 4/3
16.3. - 6.7., Mi., 13.15 - 14.45 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 22.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 216 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 8
16.3. - 6.7., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

D 42 218 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 10
17.3. - 7.7., Do., 13 - 14.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 220 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
17.3. - 7.7., Do., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 222 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 7
18.3. - 8.7., Fr., 13.30 - 15 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 224 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
14.3. - 4.7., Mo., 11.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

D 42 226 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
14.3. - 4.7., Mo., 13.15 - 14.45 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

D 42 228 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 3
14.3. - 4.7., Mo., 12.15 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 230 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 4
14.3. - 4.7., Mo., 13 - 14.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriela Finschow

D 42 232 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (15 - 18 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 4
14.3. - 4.7., Mo., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 234 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0P
15.3. - 5.7., Di., 12 - 13.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 21.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 236 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
15.3. - 5.7., Di., 12.15 - 13.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Neumann

D 42 238 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0P, ca. ab Lektion 1/3
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 22.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 240 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (15 - 17 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0P, ca. ab Lektion 5/3
17.3. - 7.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 242 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 13
14.3. - 6.6., Mo., 11.45 - 13.15 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

D 42 244 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3P, ca. ab Lektion 4
15.3. - 5.7., Di., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 246 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8, ca. ab Lektion 3/4
16.3. - 29.6., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

D 42 248 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 9
16.3. - 6.7., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriela Finschow

D 42 250 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 8
17.3. - 7.7., Do., 13 - 14.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 252 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 8
17.3. - 7.7., Do., 14.45 - 16.15 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Kwasnitza

D 42 254 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 11
17.3. - 7.7., Do., 14.45 - 16.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 256 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 11
18.3. - 8.7., Fr., 9.30 - 11 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 258 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs ist gut geeignet für Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und festigen wollen (Vorkenntnisse A2).
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-1P
14.3. - 4.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kein Kurs am 18.4.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

D 42 260 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt,ISBN 978-3-526-50431-3P
14.3. - 4.7., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 262 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 7
15.3. - 5.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 266 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
15.3. - 5.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Neumann

D 42 268 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 3-8109-2049-5
16.3. - 29.6., Mi., 10.30 - 12 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

D 42 270 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 3-8109-2049-5
16.3. - 29.6., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

D 42 272 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 3-8109-2049-5
16.3. - 29.6., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 25.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

D 42 274 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Plus, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51301-8P, ca. ab Lektion 8
17.3. - 7.7., Do., 10 - 11.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 276 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt,ISBN 978-3-526-50431-3P und eigene Materialien
17.3. - 7.7., Do., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 278 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 4
17.3. - 7.7., Do., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay

D 42 280 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-1P, ca. ab Lektion 3
17.3. - 7.7., Do., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Diplomlehrerin Englisch

D 42 282 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, Wiederholung der Lektionen
18.4. - 4.7., Mo., 11.15 - 12.45 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Alves Müller

D 42 284 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-06175-6, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

D 42 285 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 7
16.3. - 6.7., Mi., 13 - 14.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

D 42 286 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Texte aus Spotlight u. a.
16.3. - 29.6., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 287 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 11
17.3. - 7.7., Do., 13.15 - 14.45 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 288 H **Englisch für Senioren Aufbaukurs (ca. B2) (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Reward Upper-Intermediate, Macmillan, ISBN 978-3-19-002504-6, ca. ab Lektion 15
15.3. - 5.7., Di., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Kupsch

D 42 289 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 - 10 participants)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
14.3. - 4.7., Mo., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay

D 42 290 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
This is a course of pure English conversation which offers the participants to actively use English language skills, from small talk to current affairs, in a casual and friendly atmosphere.
A charge of 3 Euros for copy material must be expected.
14.3. - 6.6., Mo., 15.15 - 16.45 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

D 42 291 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Eigene Materialien
14.3. - 4.7., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ilse Nolopp

D 42 292 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
15.3. - 5.7., Di., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 21.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 293 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 - 14 participants)**
Lehrbuch: Magazin „The Beacon“ und Zusatzmaterial, Kosten ca. 10 EUR
15.3. - 28.6., Di., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

D 42 294 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
The magazine „Spotlight“ helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
15.3. - 5.7., Di., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lisbeth Sonntag, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 295 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
The magazine „Spotlight" helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
15.3. - 5.7., Di., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lisbeth Sonntag, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 296 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Lehrmaterial: Magazin „The Beacon", Kosten ca. 8 Euro
16.3. - 29.6., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 11.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

D 42 297 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
No classes on June 22nd.
16.3. - 6.7., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 298 H **Conversation Course for Senior Citizens, A2 to B1 (11 to 14 participants)**
A2 to B1 Newcomers welcome!
17.3. - 7.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Unsere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 84.

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Anmeldetipp:
Die unter Grundkurs I aufgeführten Kurse eignen sich nicht für Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber alles vergessen zu haben glauben. Bitte lassen Sie sich von uns beraten, denn wahrscheinlich können Sie gleich in unsere Kurse für „Wiederanfänger" einsteigen, die unter GK II aufgeführt sind.
... und noch ein Tipp:
Wenn Sie ein echter Anfänger sind, sollten Sie besonders die ersten Kursstunden nicht versäumen. Da aller Anfang schwer ist, stellt sich sonst leicht das Gefühl ein, das Versäumte nur mit Mühe aufholen zu können.
Englisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

D 42 300 H **Englisch Grundkurs I für Anfänger - Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse D 42 400 H, D 42 500 H und D 42 600 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, erste Hälfte des Lehrbuches
14.3. - 25.3., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 110 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

D 42 302 H **Englisch Grundkurs I - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse D 42 402 H und D 42 502 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, erste Hälfte des Lehrbuches
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
11.3. - 27.3., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

D 42 304 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

D 42 306 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Sophia Irene Flesch

D 42 308 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

D 42 310 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26

D 42 312 H **Englisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
18.3. - 8.7., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nathan Thomas Bode

D 42 350 H **Zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs für Anfänger/-innen am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
11.7. - 22.7., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Grundkurse II

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

Neue Kurse

D 42 400 H **Englisch Grundkurs II - für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1), Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 14 Tage lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse D 42 500 H und D 42 600 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
4.4. - 21.4., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 70 Ustd. 153 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anna-Sylvia Goldammer, Christiane Rietz

D 42 402 H **Englisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1) (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig für den möglichen Folgekurs D 42 502 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, zweite Hälfte des Lehrbuches
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
6.5. - 22.5., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp:
Die hier aufgeführten Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber eigentlich doch noch einmal „ganz von vorn" anfangen wollen.
Englisch Grundkurse II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

D 42 404 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Inka Krüger

D 42 406 H **Englisch Grundkurs II am Vormittag, neuer Kurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 29.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze

D 42 408 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Angelika Bunk

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2010

D 42 410 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 8
14.3. - 4.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

D 42 412 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 10
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingeborg Langer

D 42 414 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3, letzte Lektion und Beginn neues Lehrbuch
14.3. - 4.7., Mo., 17.45 - 20.15 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Silvia Hepach

D 42 416 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 5
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Kein Kurs am 18.4.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 304 Dr. Juliane Lochner

D 42 418 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0 und Beginn neues Lehrbuch
14.3. - 4.7., Mo., 18.15 - 20.45 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 420 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 4
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Ipsita Kloss

D 42 422 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
16.3. - 8.6., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

D 42 424 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 426 H **Englisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8, ca. ab Lektion 5
17.3. - 7.7., Do., 9.15 - 10.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

D 42 428 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 10
7.4. - 7.7., Do., 15 - 16.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 430 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 8
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Elke Thieme

D 42 432 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Hepach

D 42 434 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
18.3. - 8.7., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nathan Thomas Bode

D 42 450 H **Zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs für Wiederanfänger am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
11.7. - 22.7., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start English (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III

Neue Kurse

D 42 500 H **Englisch Grundkurs III - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A1, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet drei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den Folgekurs D 42 600 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches
2.5. - 20.5., Mo. - Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

D 42 502 H **Englisch Grundkurs III - Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches und 2 EUR Kopiergebühren
17.6. - 3.7., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp für die folgenden drei Kurse:
Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen zu verstehen und erfassen auch Zusammenhänge und einige Einzelheiten. Dann aber treten Vokabeln auf, an die Sie sich nur schwer erinnern, und grammatische Strukturen bereiten Ihnen gewisse Probleme. Sie starten in Ihrem Kurs ein Wiederholungsprogramm, welches zügig und systematisch die vorhandenen Englischkenntnisse auffrischt und erweitert.

D 42 504 H **Englisch Grundkurs III am Vormittag (Refresher A2), (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8
16.3. - 29.6., Mi., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

D 42 506 H **Englisch Grundkurs III (Refresher A2), (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

D 42 508 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2010 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 42 510 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 512 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

D 42 514 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

D 42 516 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Stefanie Rössler

D 42 550 H **Englisch Grundkurs III - zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs am Vormittag (Refresher A2), (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
18.7. - 29.7., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mónica Aguiar, Diplom Philologin Englisch

4

Grundkurse IV

Neuer Kurs

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

D 42 600 H **Englisch Grundkurs IV - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½ A2, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 3 Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
6.6. - 24.6., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 70 Ustd. 153 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2010 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 42 602 H **Englisch Grundkurs IV am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 7
14.3. - 4.7., Mo., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 604 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Elke Wildenhayn

D 42 606 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4, ca. ab Lektion 7
14.3. - 27.6., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Margret Noll, Gymnasiallehrerin Englisch

D 42 608 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

D 42 610 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Elke Thieme

D 42 612 H **Englisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6
15.3. - 5.7., Di., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

D 42 614 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 9
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 616 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung English Elementary Level (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Grundkurse V

Neue Kurse

Anmeldetipp für die nachfolgenden zwei Kurse für Wiedereinsteiger:
Für diese Kurse sollten Sie sich entscheiden, wenn Sie z. B. früher in der Schule einige Jahre (mindestens fünf) Englisch gelernt haben und Ihr Wissen auffrischen und erweitern wollen. Damit die Kurse optimal zusammengesetzt werden können, ist für die Anmeldung eine Beratung im SG Sprachen Voraussetzung.

D 42 700 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
4.4. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26

D 42 702 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
6.4. - 29.6., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jana Skoupy

Fortführende Kurse aus dem Herbstsemester 2010 -
für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 42 704 H **„English for Socializing, Work und Travel" -**
Grundkurs V, Vorkenntnisse mind. A2 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Dieses Kursangebot bietet die Möglichkeit, Englischkenntnisse sowohl für den Beruf als auch für Reise und Alltag zu erwerben, auszubauen und zu trainieren. Wichtigstes Kursziel ist die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. Deshalb steht das Sprechen im Vordergrund, um sicher mit anderen in Kontakt zu kommen und zu bleiben.
Lehrbuch: Lifestyle pre-intermediate, Pearson Longman, ISBN 978-1-4082-3717-5, ca. ab Lektion 5
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Mónica Aguiar, Diplom Philologin Englisch

D 42 706 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Thieme

D 42 708 H **Englisch Grundkurs V am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 3
15.3. - 28.6., Di., 14.30 - 17 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule; 0.Z. (R) Brigitte Sorge

D 42 710 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
15.3. - 21.6., Di., 18.30 - 21 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Altmann, Dipl.-Lehrerin Englisch

D 42 712 H **Englisch Grundkurs V am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 5
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

D 42 714 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

D 42 716 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next B1/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002934-1
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Mewes

D 42 718 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
17.3. - 23.6., Do., 18.15 - 20.45 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Kein Kurs am 12.5.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabi Taube, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 720 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
18.3. - 24.6., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Haschke, Gymnasiallehrerin Englisch

D 42 722 H **Englisch Grundkurs V am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 4
19.3. - 2.7., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Kein Kurs am 30.4. und 11.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

D 42 724 H **Englisch Grundkurs V am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 2
19.3. - 2.7., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 27 Ustd. 130 EUR
Kein Kurs am 16.4., 30.4., 28.5., 4.6., 11.6. und 25.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

D 42 750 H **Englisch Grundkurs V - zweiwöchiger Sommer-Intensivkurs am Vormittag für Teilnehmer/-innen der Stufe A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
18.7. - 29.7., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Grundkurse VI

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

D 42 800 H **Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 7
4.4. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Dr. phil. Ralf Müller

D 42 802 H **Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 202733-8, ca. ab Lektion 10
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Norbert Dylus

D 42 804 H **Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 202733-8, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Anne Podbiel

D 42 806 H **Two in One - ein Kombinationskurs für „festigungsorientierte“ sowie „fortschrittsfreudige“ Teilnehmer/-innen (GK VI) (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Ein Kurs - zwei Möglichkeiten: die ersten 90 Minuten Festigung und Übung auf einem Niveau zwischen A2 und B1 (Schwerpunkte: freies Sprechen, Evergreens der Grammatik, Wortschatzerweiterung, Hör- und Lesetraining ... und in diesem Semester als „Special“ Zungenbrecher und Phonetik), danach optional 45 Minuten B1-Training. Hier sind auch Kursteilnehmer/-innen gut aufgehoben, die darüber nachdenken, einmal ein B1-Zertifikat zu erwerben. Entscheiden Sie sich für Ihr Modell: 90 Minuten im „Wohlfühltempo“ mit oder ohne das Zusatzmodul „Auf zu B1!“.
Das Entgelt mit Zusatzmodul beträgt 92 EUR, ohne Zusatzmodul 61 EUR.
Lehrmaterial: wird im Kurs abgestimmt
15.3. - 21.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
15.3. - 21.6., Di., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Astrid Hornoff,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

D 42 808 H **Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 5
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Andrea Mewes

D 42 810 H **Englisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 7
16.3. - 6.7., Mi., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Neitemeier

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificate in English (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Aufbaukurse I

Anmeldetipp:
Bevor Sie sich für einen der nachfolgenden Kurse anmelden, lassen Sie sich bitte im Sachgebiet Sprachen (Zimmer 119) über den erforderlichen Vorkenntnisstand beraten.

D 42 900 H **Englisch Aufbaukurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 978-3-19-202498-6, ca. ab Lektion 8
7.4. - 7.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doreen Hofmann, native speaker, CELTA degree

D 42 902 H **Englisch Aufbaukurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 978-3-19-202498-6
18.3. - 8.7., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Aufbaukurse II und III

A1 A2 B1 B2 C1 C2

The Advanced Courses II and III aim to prepare participants for English examinations at B2 level, for example the Cambridge First Certificate in English or the TOEFL test. For details contact the VHS Language Department.
The courses are also suitable for post-B1learners who want to improve their English without having the intention of taking an exam.
Please consult our Language department for a placement test before you enrol on one of the courses.

D 42 904 H **Englisch Aufbaukurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Taryn Knerr

D 42 906 H **Englisch Aufbaukurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
The lessons of this course are structured to improve listening comprehension and writing skills while explaining the necessary fundamental grammar, step by step with exercises.
(exam: summer 2011 or later)
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-0-521-69826-9, ca. ab Lektion 8
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Französisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Französisch des Cornelsen Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Voyages“ (unter www.klett.de/voyages).
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen“ auf Seite 226.

Französisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) ab Seite 359.

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

D 43 000 H **Französisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
4.4. - 4.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

D 43 002 H **Französisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26

D 43 004 H **Französisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
15.3. - 5.7., Di., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanane Chaoui

D 43 006 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Céline Houat

D 43 008 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sabrina Wolf

D 43 010 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Julia Jentzsch

D 43 012 H (NEU) **„Das Wichtigste für die Reise" - Französisch Powerkurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an Leute, die nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen wollen, und die nicht genug Zeit haben, um dafür ein ganzes Semester Französisch zu lernen. Nach den 16 Stunden dieses Powerkurses werden Sie in der Lage sein, elementare Reisesituationen in französischer Sprache zu meistern.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
14.5. - 4.6., Sa., 9 - 12.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

D 43 014 H **Französisch für Anfänger/-innen am Vormittag, zweiwöchiger Intensivkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
11.7. - 22.7., Mo. - Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Céline Houat, Jonathan Jacques Lemullois

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

D 43 100 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 8
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

D 43 102 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 5
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jonathan Jacques Lemullois

D 43 104 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
15.3. - 5.7., Di., 15 - 16.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

D 43 106 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 5
15.3. - 5.7., Di., 15 - 16.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein

D 43 108 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Dr. Kristina Klein

D 43 110 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 9
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Jonathan Jacques Lemullois

D 43 112 H **Französisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 9
16.3. - 6.7., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

D 43 114 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 11
16.3. - 6.7., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

D 43 116 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Céline Houat

D 43 118 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 10, und eigenes Material
17.3. - 7.7., Do., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Habibi

D 43 120 H **Französisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 9
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Caroline Christfreund

D 43 122 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Antoinette Belin

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurs III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 43 200 H **Französisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 2/3
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Céline Houat

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1	A2	B1	B2	C1	C2

D 43 300 H **Französisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 10/11
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Ireen Landeck

D 43 302 H **Französisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 7
15.3. - 5.7., Di., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Comouth

D 43 304 H **Französisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 5
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Eva Maria Hennig

D 43 306 H **Französisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Comouth

D 43 308 H **Französisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 7
17.3. - 7.7., Do., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Fritz

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Français Niveau élémentaire (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 43 400 H **Cours de perfectionnement, le matin (A2/2 - B1, 11 - 14 participants)**
Lehrbuch: Reprise, Hueber, ISBN 978-3-19-003259-4, ca. ab Lektion 4
16.3. - 6.7., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

D 43 402 H **Französisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 4
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

D 43 404 H **Französisch Festigungssemester, Niveau A2/B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dans ce cours vous allez entraîner votre compréhension de texte et votre expression de l'oral à partir de petites histoires, textes d'actualité et des jeux de rôle. On travaillera également des aspects grammaticaux.
Eigenes Material, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet
7.4. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Wolf

D 43 406 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 3
18.3. - 8.7., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

D 43 500 H **Französisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 9, und eigenes Material
17.3. - 7.7., Do., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Habibi

D 43 502 H Französisch Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 8/9
17.3. - 7.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 217 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Angelika Kuz

Nach Abschluss des Grundkurses VI können Sie die Prüfung Certificat de Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 43 700 H Cours de perfectionnement (8 - 10 participants)
Ce cours visa à améliorer votre compréhension et expression de l'oral au niveau B2. Plusieurs sujets seront abordés, entre autre: l'Afrique - 50 ans après son indépendance, extraits de textes littéraires, les actualités etc. Selon les besoins, on fera des révisions grammaticales.
Eigenes Material, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet.
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Wolf

D 43 702 H Conversation française, le matin (11 - 14 participants)
Conversation française basée sur des thèmes quotidiens et actuels et sur différents types de textes (articles de presse, extraits littéraires, ...). Selon les besoins et les souhaits des participants, nous faisons des révisions grammaticales.
17.3. - 7.7., Do., 9.30 - 11 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Megow

D 43 704 H Conversation française, le matin (11 - 14 participants)
Discussion sur la culture, politique, l'histoire et la vie quotidienne en France et Allemagne. Textes: Revue de la Presse, Écoute et autres de votre choix. Nous allons répéter aussi les points principaux de la grammaire française.
24.3. - 7.7., Do., 9.30 - 11 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sibylle Walther

D 43 706 H Conversation française (8 - 10 participants)
Thèmes actuels de la culture, politique, économie françaises et d'autres pour participants qui aiment la France et qui ont la ferme volonté de s'exprimer dans sa langue. Pour actualiser votre vocabulaire nous lirons régulièrement des articles de presse des „Dernières nouvelles d'Alsace".
17.3. - 7.7., Do., 17 - 18.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Harz

D 43 708 H Cours de perfectionnement (B2, 8 - 10 participants)
Lehrbuch: Édito, Didier, ISBN 978-2-278-05829-7, ca. ab Lektion 6
17.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Feldmeier

Italienisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 226.

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

D 44 000 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26

D 44 002 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Caroline Christfreund

D 44 004 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Silvie Velecká

D 44 006 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Folke von Köding

D 44 008 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Dorn

D 44 010 H **Italienisch für Anfänger/-innen am Vormittag, zweiwöchiger Intensivkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
11.7. - 22.7., Mo. bis Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Christfreund

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

D 44 100 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Silvie Velecká

D 44 102 H **Italienisch Grundkurs II am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 8/9
15.3. - 5.7., Di., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

D 44 104 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 7/8
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Folke von Köding

D 44 106 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 7
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Ines Dorn

D 44 108 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
16.3. - 6.7., Mi., 15 - 17.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

D 44 110 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicole Rundo

D 44 112 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 4
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorit Kasper

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 44 200 H **Italienisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7 und Beginn neues Lehrbuch
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

D 44 202 H **Italienisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7 und Beginn neues Lehrbuch
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Christfreund

D 44 204 H **Italienisch Grundkurs III am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 4/5
18.3. - 8.7., Fr., 9.30 - 12 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

4

A1	A2	B1	B2	C1	C2

D 44 300 H **Italienisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 5
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Francesco Cei

D 44 302 H **Italienisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 8/9
16.3. - 6.7., Mi., 16.50 - 18.20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicole Rundo

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Italiano Livello elementare (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurs V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 44 400 H **Italienisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 6
18.3. - 8.7., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Francesco Cei

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 A2 B1 B2 C1 C2

D 44 500 H **Italienisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, letzte Lektionen (14/15)
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

D 44 502 H **Italienisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 10
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificato d'Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen.

D 44 700 H **Corso di conversazione (8 - 10 partecipanti)**
Per tutti gli amanti dell'Italia e dell'italiano questo corso di conversazione prosegue la carrellata sulle regioni italiane iniziata il semestre precedente ed a cui i partecipanti contribuiscono attivamente presentando città, cultura, tradizioni ed esperienze personali. Nel corso tratteremo anche altri temi richiesti dai partecipanti, che contemporaneamente ci danno occasione di ripassare ed approfondire diversi temi di grammatica come pure di ampliare il vocabolario.
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Nicole Rundo

D 44 702 H **Corso di conversazione (15 - 18 partecipanti)**
Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliano fare esperienze di conversazione. Si presume una certa base grammaticale, ma il corso è aperto anche a principianti con un po' di coraggio! Spunto di conversazione saranno notizie, avvenimenti, esperienze personali, domande e interessi dei partecipanti e letture della rivista „Adesso".
5.4. - 5.7., Di., 14 - 16.30 Uhr / 39 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Masiero

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wunschkurs fehlt?

Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben, informieren Sie sich bitte in Ihrer Nachbarschaftsvolkshochschule oder teilen Sie uns es mit.

Spanisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Spanisch des Cornelsen-Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Caminos" (unter www.klett.de/caminos).

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 226.

Spanisch Grundkurse I und II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

D 46 000 H **Zweiwöchiger Intensivkurs „Spanisch für Anfänger" am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte das angegebene Lehrbuch zum ersten Kurstag mitbringen.
Im Kurs wird nur der erste Teil des Lehrbuches bearbeitet. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den möglichen Fortsetzungskurs D 46 100 H.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
14.3. - 25.3., Mo. - Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 002 H **Spanisch Grundkurs I - Schnupperwochenende für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

In diesem Kurs können Sie probieren, ob Ihnen die spanische Sprache, die in so vielen Ländern der Welt gesprochen wird, liegt oder nicht. Sie erhalten einen ersten Einblick in die spanische Sprache, lernen, wie man „Sevilla" oder „Che Guevara" richtig ausspricht, eine Paella und einen Rioja bestellt oder ein Hotelzimmer bucht. Kosten für Kopien: 2,50 Euro.
Eigenes Material, Kopierkosten (2,50 EUR) werden im Kurs entrichtet.
1.4. - 3.4., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 13.15 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 004 H **Spanisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
4.4. - 4.7., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

D 46 006 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Anita Selz

D 46 008 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Juana Kupke

D 46 010 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Maria Castro Arce

D 46 012 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
5.4. - 5.7., Di., 19 - 21.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 014 H **Spanisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
6.4. - 6.7., Mi., 11.30 - 13 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sara De la Cal del Rincón

D 46 016 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Julia Jentzsch

D 46 020 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
6.4. - 6.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

D 46 022 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
17.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Erduin Perez de la Vega

D 46 024 H **Spanisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
8.4. - 8.7., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 33 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Judith Estévez Castro

D 46 026 H **Spanisch für Entdecker/-innen - ein Anfängersprachkurs für Individualreisende, Nachmittagkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Spanien bietet nicht nur Sonne, Strand und Meer, sondern auch interessante Geschichte und Kulturschätze. Wer Spanien auf eigene Faust und abseits des Pauschaltourismus entdecken will, kann sich in diesem Sprachkurs gezielt auf einige typische Alltagssituationen vorbereiten, um seine Reise zu einem einzigartigen Erlebnis werden zu lassen. Wir lernen Spanisch anhand eines konkreten Reisebeispiels und folgen dabei den Spuren des Jakobsweges. Dieser Kurs ist auch für Senioren geeignet.
Kursdauer: 1 Semester
Lehrbuch: Caminos de Santiago, Klett, ISBN 978-3-12-514925-0
6.4. - 6.7., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 028 H **Spanisch für die Reise - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**
(8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Ziel dieses Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Die Teilnehmer/-innen sollen befähigt werden, sich nach einem Semester in Spanisch sprechenden Ländern auf einfache Weise verständigen zu können.
Kursdauer: 1 Semester.
Mögliche Kosten für zusätzliche Kopien: 1 EUR bis 2,50 EUR
Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 978-3-12-514260-2
7.4. - 7.7., Do., 19 - 21.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 030 H **Zweiwöchiger Intensivkurs „Spanisch für Anfänger" am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
11.7. - 22.7., Mo. - Fr., 9 - 14 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

D 46 100 H **Spanisch Grundkurs II - zweiwöchiger Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, zweite Hälfte des Lehrbuches
16.5. - 27.5., Mo. - Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 102 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 5
14.3. - 4.7., Mo., 11.10 - 12.40 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

D 46 104 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 3-12-514906-9, ca. ab Lektion 9
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Gissella Rondon

D 46 106 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 7
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Irene Antolin

D 46 108 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 10
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nadja Nitsche

D 46 110 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe A1, Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7, ca. ab Lektion 5
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 20.4.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Judith Estévez Castro

D 46 112 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 10
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Anita Selz

D 46 114 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
16.3. - 6.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 116 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe A1, Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7, ca. ab Lektion 5
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Judith Estévez Castro

D 46 118 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
17.3. - 7.7., Do., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Sara De la Cal del Rincón

D 46 120 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 3-12-514906-9, ca. ab Lektion 7/8
8.4. - 8.7., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Rost

D 46 122 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 8
8.4. - 8.7., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 33 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Margarita Borja

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 46 200 H **Spanisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, letzten Lektionen und Beginn Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
14.3. - 27.6., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

D 46 202 H **Spanisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
4.4. - 4.7., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 46 204 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Julia Jentzsch

D 46 206 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

D 46 208 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ca. ab Lektion 11 und Beginn neues Lehrbuch
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Maria Castro Arce

D 46 210 H **Spanisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Bürger

D 46 212 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Margarita Borja

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

D 46 300 H **Spanisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10
14.3. - 4.7., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 46 302 H **Spanisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 9
15.3. - 5.7., Di., 15.30 - 17 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mónica Aguiar, Diplom-Philologin Englisch

D 46 304 H **Spanisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 9
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Monika Grabow

D 46 306 H **Spanisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 10
16.3. - 6.7., Mi., 8.30 - 11 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

D 46 308 H **Spanisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Maria Castro Arce

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Español Nivel elemental (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 46 400 H **Spanisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8
4.4. - 4.7., Mo., 9 - 11.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

D 46 402 H **Español Vivo - lebendiges Spanisch, Niveau A2 - B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Der Kurs richtet sich an Interessenten der spanischen Sprache, die schon mit Caminos oder anderen Lehrbüchern bis zum Niveau A2 gearbeitet haben und ihre Kenntnisse wiederbeleben und kulturell erweitern möchten. Es sollen an aktuellen Themen Fertigkeiten im Sprechen, Lesen und Hören gefestigt und trainiert sowie die wichtigsten grammatischen Eckpfeiler wiederholt werden. Besonderes Gewicht liegt hierbei auf der individuellen Sprachanwendung und Spracherfahrung. Auch regionale Besonderheiten der spanischen Sprache sollen mit eingeschlossen werden, denn eine Sprache zeigt ihre Lebendigkeit besonders durch die Eigenarten der unterschiedlichen Nutzer.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
2.5. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 27 Ustd. 81 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Rost

D 46 404 H **Spanisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 4
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Monika Grabow

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

D 46 500 H **Spanisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514921-2, ca. ab Lektion 9
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

D 46 502 H **Spanisch Festigungskurs B1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
En este curso refrescaremos temas gramaticales a través de textos, canciones y aspectos de la cultura hispanohablante.
5.4. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificado de Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

D 46 700 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
Un espacio para practicar su español en un ambiente distendido. Cada encuentro acerca de un tema apasionante, en un curso repleto de músika, cine, y literatura. El semestre también incluye sesiones de gramática, juegos didácticos, y varios encuentros con hispanohablantes. Más información acerca de nosotros en www.conversando-vhs.blogspot.com, un Blog creado para mantenernos en contacto. ; Únete!
14.3. - 4.7., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Erduin Perez de la Vega

D 46 702 H **Curso de conversación (11 - 14 participantes)**
Para participantes que ya hayan tomado todos los cursos posibles en la Universidad Popular, con posibilidad de hablar sin miedo (aunque se cometan errores) y que tengan ganas de seguir practicando en un ambiente distendido y amistoso. Curso de conversación, la participación, sin abusar, es deseada y requerida, pero no nos limitaremos a charlar y divagar sin sentido durante hora y media (cosa difícil ya que hay mucho tímido y al final solo hablan dos) sino que usaremos textos seleccionados, ejercicios puntuales de gramática para repasar algunas cuestiones y material multimedia. El curso se llama avanzado por algún motivo, asi que si tuvieras o tuvieses demasiados problemas a la hora de entender esta descripción del curso, quizá no sea la opción adecuada para tí.
7.4. - 7.7., Do., 19 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mara Hernández Delgado

D 46 704 H **Curso Avanzado (nivel B1, 5 - 7 participantes)**
Hablamos únicamente español, además perfeccionamos la gramática y el vocabulario. Nos dedicamos a la literatura y disfrutamos de peliculas.
8.4. - 8.7., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 33 Ustd. 159 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

D 46 706 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
Die aktive Anwendung der Sprache steht im Vordergrund dieses Kurses. Es werden verschiedene Alltagsthemen (Nachrichten, kulturelle Unterschiede in der spanisch sprechenden Welt, Gesundheit etc.) sowie Filme und Veröffentlichungen diskutiert und bearbeitet. Auch Spiele, Lieder und Sprichwörter werden uns beschäftigen. Die Kursteilnehmer/-innen werden durch die eigenständige Vorbereitung und Präsentation von Themen motiviert und dabei unterstützt, sich aktiv am Kursgeschehen zu beteiligen. Zum Kurs gehört auch die Bearbeitung und Vertiefung komplexerer Grammatikthemen wie z. B. des Imperfecto und Indefinido, sowie des grundlos gefürchteten Subjunctivo.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
18.3. - 8.7., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mónica Aguiar, Diplom-Philologin

Andere Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Neue Kursangebote: Slowakisch, Vorträge über das hebräische Alphabet und über keltische Sprachen

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 226.

D 47 000 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Katrin Böttger

D 47 002 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Doreen Schöber

D 47 004 H **Arabisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang ArabischISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 3
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Katrin Böttger

D 47 006 H **Arabisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang ArabischISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 4
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Yvonne Helal

D 47 008 H **Arabisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang ArabischISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 3
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Doreen Schöber

D 47 010 H **Arabisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang ArabischISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 9
7.4. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Diana Authmann, M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

D 47 012 H **Chinesisch 1. Semester (8 - 10 Teilnehme/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidt, Praktischer Sprachlehrgang Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9
6.4. - 6.7., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

D 47 014 H **Chinesisch 2. Semester (8 - 10 Teilnehme/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidt, Praktischer Sprachlehrgang Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9, ca. ab Lektion 3
14.3. - 4.7., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

D 47 016 H **Dänisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett, ISBN 978-3-12-528930-7
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Marie Schnack

D 47 018 H **Dänisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Av, min arm! Hempen Verlag, ISBN 3-934106-41-2, ca. ab Lektion 11
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Torben Fessel

D 47 020 H **Finnisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Sie mögen Finnland und die finnische Sprache? Dann zögern Sie nicht, diese systematisch zu erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie bereits in der Lage sein, Zahlenangaben zu machen, sich über das Wetter und Ihre Familie sowie einige andere Themen einfach zu verständigen. Darüber hinaus werden Ihnen landeskundliche Themen auf vielfältige Art vermittelt.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
5.4. - 5.7., Di., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 47 022 H **Finnisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
8.4. - 8.7., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 47 024 H **Finnisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
14.3. - 4.7., Mo., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

D 47 026 H **Finnisch für Fortgeschrittene, Vorkenntnisse ca. B1 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Yksi, Kaksi, Kolme 3, Hempen Verlag, ISBN 3-934106-50-1, ca. ab Lektion 5
15.3. - 5.7., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenni Karoliina Rautio

D 47 028 H **Neugriechisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jassu!,Klett, ISBN 978-3-12-528890-4
16.3. - 15.6., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Aurela Kenatso, Magister DaF, Neogräzistik, Rumanistik

D 47 030 H **Neugriechisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Epikoinoniste ellinika, Band 1, Zambon V. Frankfurt/M., ISBN 978-960-8464-087, ca. ab Lektion 20
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Katrin Rosjat

D 47 032 H (NEU) **„Wie kommt der Stier ins A?" (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Von Aleph bis Taw - Eine Reise durch die Geschichte der Hebräischen Schrift. Der einführende Vortrag von Christiane Donath, M. A. stellt die Entwicklung der hebräischen Schrift seit ca. 3200 Jahren vor.
29.6., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

D 47 034 H **Schnupperkurs Modernes Hebräisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Hebräisch ist die älteste heute noch lebendige semitische Sprache. Sie entstand vor mehr als 3200 Jahren. Das bekannteste in hebräischer Sprache verfasste Schriftstück ist die Tora (hebräische Bibel). Mit der Neubesiedlung Palästinas durch jüdische Einwanderer vor mehr als 100 Jahren wurde das Hebräische wiederbelebt: Die Sprachregeln wurden vereinfacht, moderne Worte ergänzt. Heute ist Hebräisch („Iwrith") offizielle Landessprache des Staates Israel. Dass es gar nicht so schwierig ist, die Buchstaben des hebräischen Alphabets zu entziffern, von rechts nach links zu schreiben, und grundlegende Alltagssituationen in dieser faszinierenden Sprache zu meistern, erfahren Sie in diesem Schnupperkurs, dem sich - wenn gewünscht - ein Anfängerkurs im Herbstsemester anschließen kann.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
8.6. - 22.6., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

D 47 036 H **Modernes Hebräisch, Fortgeschrittenenkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

D 47 038 H **Hindi, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
In diesem Semester werden die in den vorangegangenen Kursen erworbenen Sprachkenntnisse durch zahlreiche Gesprächsübungen trainiert und gefestigt.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
16.3. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

D 47 040 H **Japanisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9
7.4. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Marcel Meltzer

D 47 042 H Japanisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9
7.4. - 7.7., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Marcel Meltzer

D 47 044 H Japanisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 8
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Marcel Meltzer

D 47 046 H Japanisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 8
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Marcel Meltzer

D 47 048 H Japanisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 16
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kiyoka Seki

D 47 050 H Japanisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 24
15.3. - 5.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Kiyoka Seki

D 47 052 H Latein, 1. Semester (15 - 18 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4
11.4. - 4.7., Mo., 18.45 - 21.15 Uhr / 33 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

D 47 054 H Latein, 2. Semester (15 - 18 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 11/12
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 77 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein

D 47 056 H Latein, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 21
12.4. - 5.7., Di., 18.45 - 21.15 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

D 47 058 H Latein, 4. Semester, Lektürekurs Teil I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Eigenes Material, Kopierkosten von ca. 7 EUR werden im Kurs entrichtet.
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein

D 47 060 H **Latein, 5. Semester, Lektürekurs Teil II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs eignet sich auch für Interessenten, die in die Lektüre lateinischer Originaltexte erst einsteigen möchten.
Eigenes Material, Kopierkosten von ca. 7 EUR werden im Kurs entrichtet.
17.3. - 7.7., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein

D 47 062 H **Niederländisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Welkom!, Klett, ISBN 978-3-12-528880-5
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anna Schöning

D 47 064 H **Niederländisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber, ISBN 3-19-005252-3, ab Lektion 11
4.4. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Nele Vanden Poel

D 47 066 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Maja Schulze

D 47 068 H **Norwegisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Matthias Jügler

D 47 070 H **Norwegisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 5/6
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Matthias Jügler

D 47 072 H **Norwegisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 5
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 9.4. und 14.6.
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sebastian Röder

D 47 074 H **Polnisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Maja Fijas-Bartnicka

D 47 076 H **Polnisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 3-19-005369-8, ca. ab Lektion 9
14.3. - 4.7., Mo., 17.15 - 18.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

D 47 078 H **Polnisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 3-19-005369-8, ca. ab Lektion 13
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Agnieszka Zawadzka

D 47 079 H **Europäisches Portugiesisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 João Sérgio Monteiro Marçal

D 47 080 H **Europäisches Portugiesisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Português XXI, Lidel-Verlag, ISBN 978-972-757-548-0, ca. ab Lektion 6
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Fernanda Machado Brandão Roller

D 47 082 H **Europäisches Portugiesisch, 6. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
6.4. - 6.7., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Fernanda Machado Brandão Roller

D 47 084 H **Rumänisch, 7. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch der rumänischen Sprache, Helmut Bucke Verlag, ISBN 978-3-87548-456-4, ca. ab Lektion 18
15.3. - 31.5., Di., 18 - 20.30 Uhr / 33 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Fernanda M. Machado Brandão Roller,

Portugiesisch

Nach Abschluss meines Studiums der portugiesischen Sprache und modernen Literatur an der Universidade Nova in Lissabon habe ich im Jahr 1987 meine Lehrtätigkeit an verschiedenen staatlichen Schulen in Raum Lissabon aufgenommen. 1989 kam ich nach Deutschland und habe in Frankfurt für das Land Hessen an öffentlichen Schulen „Portugiesisch als Muttersprache und 2. Fremdsprache“ unterrichtet. Schon damals war ich kontinuierlich für die Volkshochschule tätig. Im Jahr 1996 kam ich schließlich mit meiner Familie nach Leipzig und arbeite seither als Portugiesischlehrererin für den Freistaat Sachsen, für verschiedene private Schulen und für die Volkshochschule Leipzig. Neben meiner Unterrichtstätigkeit erstelle ich für das Land Sachsen regelmäßig die „zentralen Feststellungsprüfungen für die portugiesische Sprache“. In den mehr als 20 Jahren meiner Lehrtätigkeit hat mir die Arbeit an der Volkshochschule stets besondere Freude bereitet, da ich hier immer Menschen antreffe, die sich auch nach einem anstrengenden Tag noch zusätzlich die Zeit nehmen, eine fremde Sprache erlernen zu wollen. Ein abwechslungsreicher Unterricht, bei dem keine Langeweile aufkommen darf, ist für mich schon deshalb eine Selbstverständlichkeit.

D 47 086 H **Russisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 3-12-527565-2
5.4. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

D 47 088 H **Russisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Kljutschi 1, Hueber, ISBN 3-19-004471-9, ca. ab Lektion 4
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

D 47 090 H **Russisch, 5. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Kljutschi 2 (Lehr- und Arbeitsbuch), Hueber, ISBN 3-19-004472-6 und 3-19-014472-3, ab Lektion 2
14.3. - 4.7., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

D 47 092 H **Russisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. der Stufe A2, Fortsetzung (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen, die gute Vorkenntnisse der russischen Sprache besitzen und im Alltag sicher kommunizieren möchten. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden alle Fertigkeiten entwickelt: Grammatik, Lexik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
15.3. - 5.7., Di., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule,
Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

Irina Zachoval, Russisch

Sprache ist der Schlüssel zum Erfolg! Meine im Pädagogikstudium in Kasachstan erworbenen Kenntnisse wende ich als Dozentin für Deutsche und Russische Sprache erfolgreich an. Die VHS war für mich nicht nur ein erster Schritt für meine Weiterbildung, sondern auch ein verlässlicher Partner und beständiger Auftraggeber. Seit 2004 leite ich die Russischkurse mit unterschiedlichem Niveau an der VHS Leipzig. Sehr gern vermittle ich meine Muttersprache weiter. Dabei berücksichtige ich die individuellen Wünsche und Interessen meiner Kursteilnehmer. Dadurch entsteht eine unkompliziert lockere Atmosphäre des gezielten Lernens. Ich versuche auch das Interesse der Teilnehmer an der russischen Kultur, Geschichte, Literatur bis hin zu den Spezialitäten der russischen Küche zu wecken. Ich finde in meiner Arbeit an der VHS stets die Anerkennung meiner Kollegen und meiner Kursteilnehmer. Es ist nicht zu übersehen, dass das Interesse an Russisch mit jedem Jahr steigt. Dabei legen die Kursteilnehmer besonders Wert auf die Vermittlung der Russischen Sprache durch eine erfahrene Muttersprachlerin. Auch viele Erwerbstätige wenden ihr bei mir erlerntes Russisch zu ihrem Vorteil in ihrem Berufsleben an. Übrigens besuchen einige meiner Schüler meinen Unterricht schon seit mehr als fünf Jahren.

D 47 094 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
5.4. - 5.7., Di., 18.30 - 21 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadja Knuters

D 47 096 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nadja Knuters

D 47 098 H **Schwedisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 6
5.4. - 5.7., Di., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

D 47 100 H **Schwedisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 6
6.4. - 6.7., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 85 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Claudia Gründer

D 47 102 H **Schwedisch, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 10
6.4. - 6.7., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 26 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Elster

D 47 104 H **Schwedisch, 5. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 14
5.4. - 5.7., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

D 47 106 H **Schwedisch, 7. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna tillbaka!, Klett, ISBN 978-3-12-527944-5, ca. ab Lektion 4
4.4. - 4.7., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

D 47 108 H **Schwedisch, 9. Semester - Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
5.4. - 5.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Claudia Gründer

D 47 110 H **Schwedisch für Fortgeschrittene (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Vi är en avancerad grupp som har läst svenska i sex år. På kursen läser vi en gemensam bok och pratar om den, tittar på nyheterna och informerar oss om det som händer i Sverige, läser tidningsartiklar och andra intressanta texter. Ibland övar vi också grammatik. Kursinnehållet får vi gestalta själva. Om du har nått nivå B1 eller B2 är du hjärtligt välkommen.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet.
4.4. - 4.7., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

D 47 112 H (NEU) **Schnupperkurs Slowakisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Schnupperkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die sich für die Slowakei interessieren. Sie werden die Besonderheiten der slowakischen Sprache und Aussprache kennenlernen und einen ersten Einblick in die Grammatik erhalten. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den Kurs als kompletten Sprachkurs fortsetzen möchten. Lehrbuch für den Fortsetzungskurs: Sloven ina neu, Klett, ISBN 978-3-12-528601-6
4.5. - 18.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

D 47 113 H (NEU) **Thai für Anfänger/-innen und Reisende (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Ist Ihr Urlaubsziel Thailand, das Land des Lächelns? Oder interessieren Sie sich für die thailändische Sprache? Wenn Sie neben den grundlegenden Sprachstrukturen, einem Basiswortschatz, den Anfängen des Lesens und Schreibens und den Grundzügen der Grammatik auch viel Interessantes und Wissenswertes über Ihr Reiseziel erfahren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse und wird von einer gebürtigen Thailänderin unterrichtet.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
6.4. - 6.7., Mi., 17.30 - 20 Uhr / 39 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

D 47 114 H Tschechisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X
18.3. - 8.7., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

D 47 116 H Tschechisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 4
15.3. - 5.7., Di., 18.30 - 20 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

D 47 118 H Tschechisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 7
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Sonja Erber

D 47 120 H Tschechisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 9
16.3. - 6.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

D 47 122 H Tschechisch, 5. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 11
14.3. - 4.7., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

D 47 124 H Türkisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Güle Güle, Hueber, ISBN 3-19-005234-9, ca. ab Lektion 9
17.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Erhan Bodur

D 47 128 H **Schnupperkurs Walisisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Walisisch, neben dem Englischen Amtsprache von Wales, gehört wie das Irische und Bretonische zu den keltischen Sprachen. Von diesen ist das Walisische die am weitesten verbreitete Sprache mit ca. einer halben Million Sprechern in Wales. Vor allem im Nordwesten des Landes, in der spektakulären Gebirgslandschaft Snowdonia ist es noch weit verbreitet. Jeder Reisende wird das Herz eines Walisers im Sturm erobern, wenn er sich bemüht, Walisisch mit den Einheimischen zu sprechen.
Ziel der drei Schnupperabende ist es, interessierten Teilnehmern Aussprache, Begrüßungs- und Verabschiedungswendungen sowie Lexik zum Führen kleiner Alltagsgespräche und Grundzüge der Grammatik näher zu bringen. Bei Interesse kann ein normaler Sprachkurs fortgesetzt werden.
Lehrbuch: Walisisch - Wort für Wort Reise Know-how), ISBN 978-3-89416-571-0
5.4. - 19.4., Di., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

D 47 130 H **NEU** **Einführung in die keltischen Sprachen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Vier keltische Sprachen werden noch heute gesprochen: Irisch-Gälisch (Irland), Schottisch-Gälisch (Schottland), Walisisch (Wales) und Bretonisch (Bretagne). Wie sehr ähneln sie sich? Welcher Zusammenhang besteht z. B. zu der keltischen Sprache von Asterix, dem Gallischen? Dieser Vortrag, von praktischen Beispielen untermalt, bietet eine gute Gelegenheit, in die keltische Sprachenwelt hineinzuschnuppern.
Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten.
12.4., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

D 47 132 H **NEU** **Cornwall - Mythen und Legenden in keltischen Ortsnamen, Lichtbildervortrag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Die Halbinsel Cornwall im Südwesten Englands ist heute vor allem durch die Verfilmungen von Rosamunde Pilcher bekannt. Romantische Orte und malerische Buchten an rauer See üben auf den Reisenden eine besondere Faszination aus. Die kleine Grafschaft hat eine lange Geschichte und ist seit der Altsteinzeit besiedelt - vom 6. bis 18. Jh. wurde dort die keltische Sprache Kornisch gesprochen. Die Referentin erläutert die Herkunft der schönsten keltischen Ortsnamen und zeigt, welche Mythen und Legenden sich darin verstecken, untermalt von Bildern eines herrlichen Urlaubslandes. Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten.
19.4., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Martina Schmuntzsch — Telefon: 123-6025

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 114

THEMENBEREICHE

SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM BERUF **288**
Bewerbung, Berufsberatung, Methoden und Sozialkompetenz im Beruf 288

KORRESPONDENZ UND SCHREIBTECHNIK **292**

BUCHFÜHRUNG **294**

UNTERNEHMENSFÜHRUNG **297**

WEITERBILDUNG IM BERUF / AUFSTIEGSFORTBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS **299**

UNSERE BESONDERHEITEN

Xpert - die Dachmarke für deutschlandweit einheitliche VHS-Abschlüsse
Unter der Dachmarke „Xpert" des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. werden verschiedene bundesweit einheitliche Lehrgangssysteme vereint. Bei diesen Angeboten werden standardisierte Lehrgangskonzeptionen, Lehrgangsmaterialien und Prüfungen unter der Regie jeweils einer Masterprüfungszentrale eingesetzt.

Derzeit steht an der Volkshochschule Leipzig zur Verfügung:
Xpert European Computer Passport (Europäischer Computerpass)
Xpert Business (Kaufmännische Ausbildung)

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
XB Kurse	Finanzbuch-führung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- u. Lohn-buchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Nähere Informationen unter **www.xpert-business.eu**

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten - vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Praktische Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung.
Entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Weiterbildungszielen können Sie sich aus den Xpert Business Modulen die passende Kombination zusammenstellen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse wie z. B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" oder „Xpert Business Lohnbuchhalter/-in".
Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung im Beruf ihre Chancen verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen (Wieder-)Einstieg vorbereiten, ist Xpert Business für Sie das richtige System. Der Einstieg ist auch ohne fachspezifische Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

Förderungsmöglichkeiten:
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung. Für berufliche Aufstiegsfortbildungen ist nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) eine 30,5-prozentige Förderung möglich (Meister-BaföG).
Für alle Kurse der Beruflichen Bildung können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Teilnahmebescheinigungen
In den Kursen der beruflichen Bildung und der Computerschulung ist in der Regel im Kurspreis eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Ausgabematerialien
In einigen Kursen haben Sie Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

IHK-Prüfungen
Lehrgänge nach Rahmenlehrplänen des Deutschen Industrie- und Handelstages (DIHT) können mit Prüfungen bei der IHK abgeschlossen werden. Die Prüfungsgebühren dafür sind in den VHS-Teilnahmeentgelten grundsätzlich nicht enthalten.
Zum Nachweis aktueller Leistungen/Anschläge im Bereich des Computerschreibens, der Kurzschrift und der Briefgestaltung nach DIN 5008, können bei uns Prüfungen nach IHK-Bedingungen abgelegt und damit entsprechende Leistungsstufen erworben werden.

VHS-Prüfungen
In den Bereichen Buchführung und Schreibtechnik bieten wir Prüfungen und Abschlüsse nach bundeseinheitlichen Vorgaben des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V., die in ganz Deutschland anerkannt werden.
Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e. V.“.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

Computerschreiben
Bürokommunikation
Buchführung / Rechnungswesen
Finanzen / Steuern
Rechtsfragen
Methoden und Sozialkompetenzen

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien www.herdt.com

Schlüsselkompetenzen im Beruf

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Bewerbung, Berufsberatung, Methoden- und Sozialkompetenz im Beruf

D 50 001 M Supervisionsseminar für Führungskräfte

Probleme am Arbeitsplatz berühren meist mehrere Ebenen: das fachliche Miteinander, die Strukturen der Organisation, persönliche Über- oder Unterforderungen. Supervision dient dazu, Schwierigkeiten zu identifizieren und konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu entdecken.
Gegenstand der Supervisionseinheiten sind die beruflichen Herausforderungen und Fragestellungen der Teilnehmenden.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.

14.3. - 11.4., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

D 50 002 M Meetings, Teamsitzungen und Lehrveranstaltungen zielgerichtet planen und leiten

Die Handlungskonzeption der „Themenzentrierte Interaktion" (TZI) nach Ruth Cohn hilft, einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern und lebendige Lern- und Arbeitsprozesse zu gestalten. An diesem Einführungsabend können wir einen ersten Eindruck von der Haltung und Methode der TZI, z. B. in der pädagogischen Arbeit und beim Leiten von Teams und Gremien, gewinnen. Eingeladen sind Menschen, die in und mit Gruppen arbeiten oder dies beabsichtigen.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.

11.5., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung

„Kompetenzen charakterisieren die Fähigkeiten von Menschen, sich in neuen, offenen und unüberschaubaren, in komplexen und dynamischen Situationen selbstorganisiert zurecht zu finden, aktiv zu handeln und Aufgaben zu lösen." (Prof. Heyse, Prof. Erpenbeck)
KODE ist weltweit das erste Analyseverfahren, das die vier menschlichen Kernkompetenzen - die personale, die aktivitäts- und handlungsbezogene, die fachlich-methodische und die sozial-kommunikative Kompetenz direkt misst und über die Kompetenzfeststellung hinaus auf die Kompetenzentwicklung ausgerichtet ist. In diesem Kurs lernen Sie über eine Selbsteinschätzung Ihre Kompetenzen kennen und erhalten in einem persönlichen Beratungsgespräch Hinweise, wie Sie Ihre Kompetenzen gezielt einsetzen und ausbauen können.

D 50 003 M KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung

8.3., Di., 17.30 - 18.30 Uhr Einführung
Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung / 3 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

D 50 004 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
19.4., Di., 17.30 - 18.30 Uhr Einführung
Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung / 3 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

D 50 005 M **Arbeitstechniken und Zeitmanagement**
„Ich habe keine Zeit - ich hetze von einem Termin zum nächsten - nie bleibt genügend Raum für die Dinge, die ich schon immer einmal machen wollte!" Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Wenn ja, dann kann Zeitmanagement zukünftig für Sie ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sein.
Inhalt: Ziele definieren - planvoll vorgehen - Prioritäten setzen - effizient arbeiten - Störfaktoren erkennen und vermeiden
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
30.5. - 1.6., Mo. bis Mi., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 50 006 M **Moderation und Diskussionsleitung**
Sie lernen in diesem Kurs Moderation als Methode der Gruppenleitung kennen und gemeinsame Entwicklungs- und Problemlöseprozesse effektiv und zielorientiert zu gestalten sowie die Kreativität von Gruppen zu mobilisieren.
Inhalte: Wirkungsweise von Gruppenprozessen erkennen, Problemsituationen analysieren und lösen, Instrumente der Moderation kennen und einsetzen lernen.
5.4. - 12.4., Di., Do.,17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

D 50 007 M **Alternative Bewerbungsmethoden**
Wer in der Arbeitswelt erfolgreich sein will, muss seine Fähigkeiten und Kenntnisse überzeugend darstellen. Insbesondere gilt dies für die Bewerbung. Doch wie schafft man es, in der großen Masse an Bewerbungen positiv aufzufallen und seine fachlichen und persönlichen Qualitäten optimal darzustellen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Ihre eigene Bewerbungsstrategie auszuarbeiten, die Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten in den Mittelpunkt stellt, um sich den Anforderungen des Arbeitsmarktes anzupassen.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
7.5., Sa., 9 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luisa Dunukadse-Bierstedt, Honorardozentin

D 50 008 M **Interkulturelle Kompetenzen**
Die sprachliche und kulturelle Vielfalt in Europa ist heute Normalität. Mit der Europaerweiterung und Globalisierung eröffnen sich den Menschen neue Möglichkeiten zur beruflichen und privaten Entwicklung. Auch die Gesellschaft entwickelt sich zunehmend rasant und um diese Entwicklung positiv zu gestalten, ist es wichtig, Vorurteile und Stereotypen abzubauen und Offenheit, Toleranz und interkulturellen Dialog zu fördern. Das Seminar orientiert sich auf Teilnehmer/-innen, die einen Aufenthalt in Deutschland anstreben, deutsche Bürger, die sich privat und beruflich im Ausland etablieren wollen und Interessenten, die ihre Schlüsselqualifikationen erweitern wollen.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
14.5., Sa., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luisa Dunukadse-Bierstedt, Honorardozentin

D 50 009 M **Erfolgreiche Gesprächsführung, Kleingruppe**

Wir führen täglich Gespräche; Alltagsgespräche, Kundengespräche, Mitarbeitergespräche. Nicht immer sind wir mit dem Ergebnis zufrieden oder wir fühlen uns bereits im Gespräch unwohl. Wie Sie ein Gespräch erfolgreicher führen können und wie Sie mit guter Gesprächsführung leichter ans Ziel kommen, wollen wir im Seminar besprechen und ausprobieren.
Inhalte: Kommunikationsmodelle, Bedeutung der Körpersprache und Stimme, positive Formulierungen, aktives Zuhören, Kommunikationsstörungen, schwierige Gesprächssituationen, Fallbearbeitung mit konkreten Gesprächsanlässen aus der Praxis.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
19.5. - 9.6., Do., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 2.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert, Ökonompädagogin

D 50 010 M **Konfliktmanagement**

Dieses Seminar wird Sie für eine offene Haltung und für ein Grundverständnis von Konflikten sensibilisieren. Die eigene Haltung gegenüber Konflikten klären.
Konflikte verstehen, analysieren und bearbeiten. Inhalte: Was sind Konflikte?
Welche Gefühle lösen Konflikte bei mir aus? Wie reagiere ich häufig in Konfliktsituationen? Welche Positionen und Rollen übernehmen die beteiligten Personen? Wie sehen typische Konfliktverläufe aus? Im Seminar werden konkrete berufliche Konfliktsituationen analysiert und bearbeitet. Dabei können individuelle Handlungsoptionen und Ideen für die Praxis entwickelt werden.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
20.6. - 4.7., Mo., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert, Ökonompädagogin

5

D 50 011 M **Beschwerdemanagement**

Ist eine Beschwerde für Sie ein Geschenk oder doch eher ein Ärgernis?
Sie erhalten in dem Seminar Anregungen, konstruktiv mit Beschwerden umzugehen.
Sie entwickeln eine positive Haltung und nutzen Beschwerden als Instrument zu Kundenbindung.
Inhalte: Die „Beschwerde - ist - gleich Geschenk" Philosophie. Wie unzufriedene Kunden sprechen, handeln und was sie erwarten. Wie man persönlich mit schwierigen Situationen umgeht. Grundlagen des Beschwerdemanagement. Kundenbindung durch Beschwerdebearbeitung. Wie Sie Ihr Unternehmen beschwerdefreundlich machen.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
16.6. - 30.6., Do., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert, Ökonompädagogin

D 50 012 M **(NEU) Selbstmotivation und Selbstverantwortung**

In diesem Kurs werden die Themen Selbst- und Fremdmotivation behandelt und Sie erhalten Hinweise wie Sie Ihre lang- und kurzfristigen Ziele erarbeiten und die dazu erforderlichen Strategien zur Zielerreichung entwickeln können. Inhalte: - Selbst- und Fremdmotivation, erkennen bisheriger Verhaltensmuster, erarbeiten neuer Möglichkeiten, Erstellen eines eigenen Katalogs an Wünschen und Zielen sowie Strategien zur Zielerreichung.
Bitte 5 EUR für Kopien mitbringen.
18.3. - 20.3., Fr., 16 - 21, Sa., 9 - 15.15, So., 9 - 12.15 Uhr / 17 Ustd. 68 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann

D 50 013 M **Projektmanagement - Grundlagen**

Projektarbeit und das Managen von Projekten ist in vielen Unternehmen ein wichtiger Faktor für den Erfolg. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Verantwortlichen, die in ihren Unternehmen Projekte planen und durchführen wollen.
Inhalte: Projektarten, Projektorganisationsform, Projektphasen, Projektmarketing, bilden und leiten eines Projektteams, sinnvolle EDV-basierte Planungstools (Freeware), sinnvolle Checklisten, Checklisten für Projektpräsentationen (Zielgruppe, Medieneinsatz u. ä.), Checklisten für Projektplanung, -durchführung, und -nachbereitung, praktische Übung
Bitte 5 EUR für Kopien mitbringen.
8.4. - 10.4., Fr., 16 - 21, Sa., 9 - 15.15, So., 9 - 12.15 Uhr / 17 Ustd. 68 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann

D 50 014 M **Teams entwickeln und leiten**

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und Impulse für Ihre Arbeit in und mit Gruppen und Teams sowohl als Teammitglied als auch als Teamleiter.
Inhalte: Gruppen und Teams: Definitionen und Charakteristika, Grundlagen der Gruppendynamik, Teamentwicklung, Teamphasen und Teamrollen, Methoden und Techniken der Intervention in Gruppenprozessen.
3.3. - 5.3., Do., 17.30 - 20.45, Fr., 16 - 19.15, Sa., 9 - 14 Uhr / 14 Ustd. 56 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

Korrespondenz und Schreibtechnik

D 51 001 M Neue Rechtschreibung, Kleingruppe

Viele verwenden sie schon - die neue Rechtschreibung. Wird damit alles komplizierter, unüberschaubarer? Oder ist dieses System vielleicht doch praktikabel? Die neuen Regeln sind ein „Muss" für alle, die als Sekretärinnen, Direktionsassistentinnen, Mitarbeiter/-innen im Sekretariats- und Bürobereich mit der deutschen Sprache zu tun haben, aber auch für alle, die mit Sprache und Texten umgehen und sich den neuen Anforderungen stellen wollen.
Inhalt: Aktuelle Änderungen im Bereich der Laute und Buchstaben, der Groß- und Kleinschreibung, der Getrennt- und Zusammenschreibung, der Zeichensetzung sowie der Silbentrennung werden anhand von Beispielen kommentiert und den jetzigen Regeln gegenübergestellt sowie in Übungen vertieft.
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
10.3. - 24.3., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

D 51 002 M Geschäftskorrespondenz von A - Z, Kleingruppe

... heißt, dem Anlass entsprechend die richtige Formulierung finden, die Regeln und Normen des Schriftverkehrs einhalten, die Rechtschreibungs- und Grammatikregeln befolgen und der Zeit gemäß Stil sicher und überzeugend kommunizieren.
Inhalte: Geschäftsdokumente anfertigen auf der Grundlage der DIN 5008, Briefgestaltung, Briefstil, Beispiele und Übungen.
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
1.3. - 8.3., Di., Do., 18 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Dietze, Dipl.-Germanistin

Computerschreiben, Kleingruppe

Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling - Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens - Buchstaben, Ziffern und Zeichen - Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.

D 51 003 M Computerschreiben, Kleingruppe

29.3. - 21.4., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 32 Ustd. 129 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

D 51 004 M Computerschreiben, Kleingruppe

11.3. - 20.3., Fr., 17 - 12.45 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

D 51 005 M Computerschreiben, Kleingruppe

20.5. - 29.5., Fr., 17 - 12.45 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12:45 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 51 007 M **Computerschreiben nach einem innovativen Lernkonzept, Kleingruppe**

In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativen Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.
4.4. - 13.4., Mo., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

D 51 008 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept, Kleingruppe**

11.7. - 14.7., Mo. bis Do., 8.30 - 11.45 Uhr / 16 Ustd.63,80 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

D 51 009 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativen Lernkonzept, Kleingruppe**

18.7. - 22.7., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 75 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

5

D 51 010 M **Computerschreiben Kompaktkurs**

Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling - Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens - Buchstaben, Ziffern und Zeichen - Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
9.5. - 20.5., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 161 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

D 51 011 M **Computerschreiben - Vorbereitung auf die Schreibtechnische Prüfung (1200 Anschläge in 10 Minuten)**

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer/-innen auf die schreibtechnische Prüfung Leistungsstufe 2 - Abschrift einer Druckvorlage 1200 Anschläge in 10 Minuten - vor. Im Kurs werden die Fertigkeiten des sicheren und fehlerfreien Schreibens vertieft. Voraussetzung für den Kurs ist die Beherrschung des 10-Finger-Tastschreibens. Diese Fertigkeit kann in einem der zuvor aufgeführten Kurse erworben werden (D 51 003 M bis D 51 007 M).
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
10.5. - 24.5., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

Buchführung

Kurse zur Buchführung mit Software-Unterstützung finden Sie ab Seite 332.

Xpert Business - das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. So können Sie ab sofort den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" ablegen; er besteht aus folgenden Modulen und Prüfungen:
- Finanzbuchführung I, 60 UE - Prüfung optional
- Finanzbuchführung II, 60 UE und anschließender Prüfung
- Finanzbuchführung EDV, 40 UE und anschließender Prüfung

Die drei Zertifikatskurse befähigen Sie, laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Viele Beispiele aus der Praxis machen die Systemlogik der Buchführung durchschaubar.

Weiterhin können Sie folgende Abschlüsse ablegen:
Finanzbuchhalter (aufbauend auf die geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung) und den Modulen:
- Kosten- und Leistungsrechnung 60 UE
- Finanzwirtschaft 60 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt, bestehend aus folgenden Modulen:
- Lohn und Gehalt I, 60 UE
- Lohn und Gehalt II, 60 UE
- Lohn und Gehalt EDV, 40 UE

5

D 52 000 M (NEU) **Kaufmännisches Rechnen**
Dieser Kurs richtet sich an, Berufseinsteiger oder -umsteiger, die sich Kenntnisse im kaufmännischen Rechnen aneignen oder diese auffrischen wollen. Auch für Auszubildende in kaufmännischen Berufen bietet sich dieser Kurs z. B. als Prüfungsvorbereitung an.
Kursinhalte: alle für den Kaufmann unverzichtbaren Rechentechniken, wie Dreisatz, Verteilungsrechnen, Durchschnittsrechnen, Prozentrechnen und Zinsrechnen, Kalkulation und Deckungsbeitragsrechnung.
Bitte 6 EUR für Kopien und einen Taschenrechner mitbringen.
7.3. - 18.3., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 36 Ustd. 124 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

Finanzbuchführung I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Bedeutung der Buchführung - Gesetzliche Grundlagen der Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht - Von der Inventur zur Bilanz - Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten - Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf - Eigenverbrauch und Privatkonto - Organisation der Buchführung - Buchen von Belegen - Führen der Bücher der Buchführung - Ein- und Verkauf mit Rücksendungen, Buchen von Lohn und Gehalt. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 EUR. Die Teilnehmer/-innen haben nach Abschluss des Kurses die Kenntnis erworben, um an einem weiterführenden Aufbaulehrgang, Buchführung II, teilzunehmen. Für Kursunterlagen sind ca. 20 EUR im Kurs zu entrichten. Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

D 52 001 M Finanzbuchführung I
2.3. - 21.6., Di., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., Mi., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4.,
3.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 52 002 M **Finanzbuchführung I**
10.3. - 30.6., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

D 52 003 M **Finanzbuchführung I - Kompaktkurs**
2.3. - 23.3., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 52 004 M **Finanzbuchführung I - Kompaktkurs**
9.5. - 30.5., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

Finanzbuchführung II
Es werden weiterführende Themen zur Buchführung I behandelt - Finanzierung der Beschaffung von Investitionsgütern - Wertpapiere - Anlagenbuchhaltung - Abschreibungen - Ausscheiden von Gegenständen des Anlagevermögens - Abgrenzungen, ARA, PRA, Rückstellungen - Bewertung der Gegenstände des Anlage- und Umlaufvermögens, Wertberichtigungen - Jahresabschluss - Gewinnverwendung in Personen- und Kapitalgesellschaften.
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 EUR. Für Kursunterlagen sind ca. 20 EUR im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

D 52 005 M **Finanzbuchführung II**
28.2. - 20.6., Mo., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Kein Kurs am 9.5., dafür am Mi., 15.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 52 006 M **Finanzbuchführung II - Kompaktkurs**
30.3. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

Lohn und Gehalt I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoabrechnung, Zuschläge, Sachbezüge, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge, Beschäftigung von Rentenempfängern, Betriebliche Altersvorsorge, Pauschalversteuerung, besonders abzurechnende Beschäftigte, Lohnpfändung, Meldung an die Sozialversicherung, Arbeiten am Monats- und Jahresende.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 EUR im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

D 52 007 M **Lohn und Gehalt I**
9.3. - 22.6., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 52 008 M **Lohn und Gehalt I - Kompaktkurs**
6.6. - 29.6., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 52 009 M **Lohn und Gehalt II**

Arbeitslohn von dritter Seite, Sachbezüge, steuer- und sozialversicherungsfreie Lohnarten, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn, Pauschalversteuerung, Betriebsrenten, Geschäftsführung und Vorstände, Kurzarbeit, Lohnzahlung im Insolvenzfall, Heimarbeit, Altersteilzeit, betriebliche Altersvorsorge, Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer, Entsendung von Arbeitnehmer/-innen ins Ausland
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.
9.3. - 22.6., Mi., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 206 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Kopielski-Steinkopf, selbständige Bilanzbuchhalterin, Industriefachwirtin

D 52 010 M **Bilanzierung**

Inhalte: Inventar und Inventur, Verkehrsbuchungen und vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Konzernrechnungslegung, Kennzahlen und Bilanzanalyse, IAS - International Accounting Standards, Bewertungen von Vermögens- und Schuldposten, Sonderfragen des Anlagevermögens, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze mit Alternativen und Behandlung von Sonderfragen, GuV-Rechnung nach dem Gesamtkosten- und Umsatzkostenverfahren
1.3. - 14.6., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 241 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

D 52 011 M **Kosten- und Leistungsrechnung**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Gesamtergebnis eines Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt.
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Aufgaben und Grundlagen der Kosten- und Leistungsrechnung, Kostenartenrechnung, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung, Plankostenrechnung.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 EUR im Kurs zu entrichten. Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist für diesen Kurs keine Ermäßigung möglich.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.
3.3. - 23.6., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 241 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Unternehmensführung

Existenzgründung
Risiken und Chancen der Selbständigkeit, persönliche und fachliche Voraussetzung des Existenzgründers, Rechtsformen eines Unternehmens, Einführung in das Gewerberecht, Finanzierung und Fördermittel, Gründungszuschuss, Versicherungen und Vorsorge, Steuern, Buchführung im Unternehmen.
Bitte 10 EUR für Kursunterlagen mitbringen.

D 53 001 M **Existenzgründung**
25.2. - 27.2., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

D 53 002 M **Existenzgründung**
17.6. - 19.6., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

D 53 003 M **Buchführung und Steuerrecht für Existenzgründer/-innen**
Viele Gründer wagen den Schritt in die Selbständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vorschriften des Steuerrechts vorgestellt.
Schwerpunkte des Seminars:
- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbständige
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare
- Grundlagen der Buchführung, Belegführung, Behandlung von Abschreibungen, Buchführungsprogramme bzw. Software

Bitte 3,50 EUR für Kursunterlagen mitbringen.
6.5. - 7.5., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 8.30 - 14.30 Uhr / 13 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

Hans-Michael Groß, Berufliche Bildung

Seit 1993 arbeite ich als selbständiger Dozent und Unternehmensberater. Mein Schwerpunkt dabei ist die Existenzgründung und das Coaching. Zugute kommt mir dabei nicht nur mein Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, sondern auch die langjährige Arbeit als Geschäftsführer einer GmbH und später als Bereichsleiter einer Unternehmensberatung. Mein Wissen und meine Erfahrungen gebe ich gern an Kursteilnehmer/-innen der Volkshochschule weiter. Das bedeutet ja auch für mich, stets auf dem aktuellen Stand zu sein, z. B. bei Fragen nach Rechtsformen, in der Buchführung, aber besonders auch in den Förderprogrammen von Bund und Länder. Von künftigen Existenzgründern in meinen Kursen erwarte ich einen kritischen Blick auf die eigene Existenzgründung und stets ein realistisches und sorgfältiges Abwägen der erforderlichen Schritte.

D 53 004 M Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre

Betriebswirtschaftliche Begriffe werden im beruflichen Alltag sehr häufig verwendet. Was im einzelnen darunter zu verstehen ist und welche Zusammenhänge im Unternehmen von Bedeutung sind, soll mit Hilfe des Kurses verdeutlicht werden.
Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Grundkenntnisse erwerben wollen.
Inhalt: Überblick und Darstellung ausgewählter Rechtsformen - betriebswirtschaftliche Begriffe und Sachverhalte - Investitionsrechnung - Personalwirtschaft - Grundlagen des Marketing
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
2.5. - 10.5., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Die folgenden Module können sowohl einzeln als auch zusammenhängend gebucht werden.

Personalmanagement

Der effiziente und wirtschaftliche Einsatz des Faktors Arbeit spielt in jedem Unternehmen eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund steigen die Anforderungen an die Personalarbeit - sie erhält eine neue Qualität. Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Kenntnisse erwerben wollen, um sich gezielt auf diesem Gebiet weiterzubilden.
Die Module beinhalten die relevanten aktuellen Themen im Personalmanagement. Sie sind einzeln oder gesamt belegbar.

D 53 005 M Personalmanagement - Modul 1 - Personalbeschaffung

Mit der Personalbeschaffung wird die Bereitstellung des notwendigen Personals für das Unternehmen gesichert. Die Festlegung eines geeigneten Beschaffungsweges und eine professionelle Bewerberauswahl sind die wichtigsten Voraussetzungen, um ein wirtschaftlich sinnvolles Ergebnis zu erreichen.
Im Kurs wird auf die folgenden Inhalte eingegangen: Beschaffungswege, Bewerbungsunterlagen, Vorstellungsgespräch, Eignungstests und Auswahl.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
20.6. - 21.6., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 53 006 M Personalmanagement - Modul 2 - Personalentwicklung

Der Unternehmenserfolg ist abhängig von der fachlichen und persönlichen Kompetenz des Personals. Welche Personalentwicklungsmaßnahmen notwendig sind, hängt von der Unternehmensstrategie und dem individuellen Bedarf der Mitarbeiter ab. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Mitarbeiterförderung und der gezielten Personalentwicklung und den Zusammenhang zwischen Personal- und Organisationsentwicklung.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
27.6. - 28.6., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

D 53 007 M Personalmanagement - Modul 3 - Arbeitsverhältnis

In der betrieblichen Praxis sind während des gesamten Arbeitsverhältnisses, von der Anbahnung bis zur Beendigung, wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind die Mitwirkungsrechte des Betriebsrates zu beachten.
Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die folgenden Aspekte des Arbeitsverhältnisses: Anbahnung, Arbeitsvertrag, Teilzeit- und Befristungsmöglichkeiten, Elternzeit, Arbeitszeugnis sowie die Beendigung des Arbeitsverhältnisses.
Bitte 3 EUR für Kopien mitbringen.
4.7. - 5.7., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Weiterbildung im Beruf / Aufstiegsfortbildung mit IHK-Abschluss

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:
Bitte beachten Sie, dass bei den mehrsemestrigen Kursen eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist.

D 56 001 M Ausbildung der Ausbilder/-innen (IHK-Abschluss)

Der Kurs vermittelt die aktuellen berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes für die Ausbildung der Ausbilder. Mit dem IHK-Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Fähigkeit zur Ausbildung von Auszubildenden gemäß Berufsbildungsgesetz.
Kursinhalte: Allgemeine Grundlagen - Planung der Ausbildung - Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden - Ausbildung am Arbeitsplatz - Förderung des Lernprozesses - Ausbildung in der Gruppe - Abschluss der Ausbildung.
Über die Prüfungszugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte im Fachbereich.
Die Kursgebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.

4.3. - 27.5., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa. 8.30 - 13.3 Uhr / 80 Ustd	322 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

D 56 101 M Geprüfter Fachkaufmann/Geprüfte Fachkauffrau für Büromanagement (IHK-Abschluss)

Diese Ausbildung trägt verstärkt den veränderten technischen Anforderungen im Bereich Sekretariat Rechnung. Der IHK-Abschluss ist Voraussetzung für eine qualifizierte und eigenverantwortliche Tätigkeit in Verwaltungen, Sekretariaten und Büros. Die wirtschaftlichen und organisatorischen Themen werden ergänzt mit der Ausbildung in aktuellen IT-Systemen und persönlicher Kompetenz.
Inhalt: Arbeitsmethodik - Volkswirtschaft und Betriebswirtschaft - Personalwirtschaft - Arbeitsrecht - Informations- und Büromanagement - Informations- und Kommunikationssysteme - Protokollführung - Texterstellung - Textformulierung.
Über die Zulassungsvoraussetzungen für die IHK-Prüfung informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5-prozentiger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten bezahlt werden.

ab 28.3.2011 (Dauer: 4 Semester bis ca. Juni 2013),	
Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., 1 mal/Monat) / 610 Ustd.	2098 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

D 56 351 M **Industriefachwirt/-in (IHK-Abschluss)**

Dieser Kurs ist geeignet für kaufmännische Mitarbeiter/-innen, die sich für höhere Positionen in Industrieunternehmen qualifizieren wollen und nach der Ausbildung bzw. mehrjähriger Berufspraxis eine anerkannte Weiterbildung anstreben. Industriefachwirte qualifizieren sich damit zum beruflichen Aufstieg in Positionen des mittleren Managements.
Inhalte: Volks- und betriebswirtschaftliche Grundlagen - Elektronische Datenverarbeitung - Informations- und Kommunikationstechniken - Betriebliche Organisation und Unternehmensführung - Jahresabschluss - Finanzierung und Steuern - Kosten- und Leistungsrechnung - Personal-, Produktions-, Material- und Absatzwirtschaft - Recht - Berufs- und Arbeitspädagogik (Ausbildereignungs-Prüfung).
Hinweis zur Ausbildung Industriefachwirt/- in (IHK):
Die Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung ist in den Lehrgang integriert. Falls Sie diese Prüfung bereits abgelegt haben, ermäßigt sich die Gebühr und verringert sich die Stundenzahl.
Über die Zugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5-prozentiger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 29.3.2011 (Dauer: 5 Semester),
Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 688 Ustd. 2367 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 56 401 M **Handelsfachwirt (IHK-Abschluss)**

Das umfassende Wissen der Fachwirte, die guten analytischen Fähigkeiten und die Bereitschaft im Team zu arbeiten, überzeugt viele Arbeitgeber des Groß- und Einzelhandels die Handelsfachwirte in Führungspositionen einzusetzen. Andere Tätigkeitsgebiete finden die Handelsfachwirte in allen Wirtschaftsbereichen der Einzelhandelsgeschäfte, in Warenhäusern oder in Fachmärkten.
Inhalte sind: Marktformen/Marketing, Betriebswirtschaftslehre, Controlling, Unternehmensführung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzwirtschaft, Web Business, Recht, Beschaffung und Logistik, Personalführung, Volkswirtschaft für die Handelspraxis
Über die Zugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5-prozentiger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 28.3.2011 (Dauer: 4 Semester bis ca. Mai 2012),
Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 540 Ustd. 1858 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

D 56 501 M **Wirtschaftsfachwirt (IHK-Abschluss)**

Diese Aufstiegsfortbildung eröffnet viele Möglichkeiten für eine persönliche Karriereplanung. Die Inhalte und Ziele der Aufstiegsfortbildung sind branchen- und fachübergreifend konzipiert und auf die betriebliche Praxis abgestimmt. Dabei werden Besonderheiten des Handels, der Industrie- und Dienstleistungsunternehmen in gleicher Weise berücksichtigt. Lehrgangsinhalte: Volkswirtschaftslehre und Betriebswirtschaftslehre, Recht und Steuern, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Führung und Zusammenarbeit.
Ein 30,5-prozentiger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 28.3.2011 (Dauer: 4 Semester bis ca. Mai 2012),
Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 540 Ustd. 1858 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:
Helmut Kübler — Telefon: 123-6021

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 115

THEMENBEREICHE

PC-GRUNDKURSE **304**
Windows-Grundlagen 304
Grundlagen Office (Word, Excel, Access) 305
Umstieg auf Version Office 2010/207 307
Einsteigerkurse für Seniorinnen und Senioren 307

GRUNDLAGEN OFFICE FÜR DEN BERUF **310**

PC-AUFBAUKURSE **312**

PC-SPEZIALKURSE **316**
Programmierung 316
Netzwerke / Hardware 317
CAD 318
Automatisierungstechnik (SPS) 319

LINUX **320**

MULTIMEDIA, GRAFIKSOFTWARE **321**
Allgemeine Grafiksoftware 321
Bild-, Video- und Audiobearbeitung 323
Multimediakurse für Senioren 325

INTERNET, KOMMUNIKATION **326**
Internet-Grundlagen 326
Internetprogrammierung / Webseitenerstellung 327
Internet für den Beruf 329
Internet im Alltag 330
Sicherheit im Internet 331
Handykurse 331

SAP UND ANDERE KAUFMÄNNISCHE PC-ANWENDUNGEN **332**
SAP-Kurse 332
Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse 333

HINWEISE:
Grundsätzlich steht in allen Computerkursen jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin ein eigener PC zur Verfügung. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Das Entgelt dafür ist im Kurspreis enthalten.
In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

Förderungsmöglichkeiten
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:
- Computerschreiben
- PC-Betriebssysteme
- Office-Anwendungen
- Programmierung
- Lokale Netze
- Internetanwendungen
- Webseitengestaltung
- Bürokommunikation
- Multimediale Anwendungen
- Printmedien
- Macintosh (nur Inhouse)

Günstige Softwarepreise
Kursteilnehmer/-innen an einer Schulung im Bereich Beruf/EDV können Softwareprodukte von Microsoft, Adobe, Corel und anderen zu günstigen „Studentenpreisen" erwerben. Fragen Sie Ihren Dozenten.

Zusätzliche Kurse
Auf unserer Internetseite www.vhs-leipzig.de können Sie sich über eventuelle Zusatzangebote informieren.

Xpert - der Europäische Computer Pass (ECP)

Der Europäische Computer Pass Xpert ist ein europaweit anerkanntes EDV-Zertifikat. Die Kurse der VHS Leipzig orientieren sich an den Lehrplänen dieses Computerpass-Systems.
Ihr Ansprechpartner im Fachbereich Berufliche Bildung: Helmut Kübler, Tel. 123-6021.
Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e. V.". Die Prüfungen erfolgen in Kooperation mit der Prüfungszentrale Hannover.

Bitte beachten Sie auch unsere Computerkurse in Grünau (7.1) und Paunsdorf (7.2).

PC-Grundkurse

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Helmut Kübler	Telefon: 123-6021
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123 6000

Windows Grundlagen

Grundlagen Windows - Einsteigerkurs
Dieser Kurs ist der erste Einstieg in die Arbeit mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Der Kurs ist ebenso geeignet für Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung und Festigung der Kenntnisse. Alle Kurse haben Crash-Kurs-Charakter und finden mit kleiner Teilnehmergruppe (max. 10 TN) statt. Jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin steht vom ersten Tag an ein eigener PC im Unterricht zur Verfügung. Die in diesem Kurs vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten sind Voraussetzung für das spätere Arbeiten mit Anwendungsprogrammen, z. B. mit Textverarbeitung.
Inhalte: Funktionsweise und Leistungsmerkmale eines PC, Bedienung der Benutzeroberfläche, System starten und beenden, Aufbau des Windows Desktop, Startmenü und Taskleiste, Objekte und Fenster, Einstellungen der Systemsteuerung, Datenträger- und Dateisystem, Verwalten von Dateien, Ordnern und Objekten, Nutzung des Internets.

Beachten Sie bitte, dass folgende Windows-Versionen zur Verfügung stehen:
Windows 7
Windows XP

Achten Sie auf den Kurstitel und lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten. Nutzer des Betriebssystems Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen. Weitere Kurse zu Grundlagen Windows finden Sie im Abschnitt „Grundlagen Office für den Beruf“. Die dort aufgeführten Einzelkurse „Grundlagen Windows“ sind inhaltlich identisch mit den hier vorhandenen und können alternativ gebucht werden.

D 60 001 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

28.2. - 4.3., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. — 97 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Ferdinand Anschütz

D 60 002 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

26.3. - 3.4., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. — 97 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Hans-Jörg Moldenhauer, Microsoft Certified Trainer (MCT)

D 60 003 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

2.5. - 6.5., Mo. - Fr., 13 - 16.15 Uhr / 20 Ustd. — 97 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — André Exner

D 60 004 K **Grundlagen Windows XP - Einsteigerkurs**

20.5. - 17.6., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. — 97 EUR
kein Unterricht am 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

D 60 005 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

18.6. - 26.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 97 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jörg Moldenhauer, Microsoft Certified Trainer (MCT)

D 60 006 K **Grundlagen Windows XP - Einsteigerkurs**

2.7. - 10.7., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 97 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz

D 60 007 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

4.7. - 13.7., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 97 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

D 60 008 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**

18.7. - 22.7., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 97 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

Grundlagen Office (Word, Excel, Access)

Für die nachfolgenden Kurse kommen die Programme aus Microsoft Office Professional der Versionen 2010 oder 2007 oder 2003 zum Einsatz. Nutzer von Version 2007 können auch Kurse für Version 2010 auswählen und umgekehrt. Lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten.
Alle Kurse haben Crashkurs-Charakter und sind als Einsteigerkurse in das betreffende Thema oder als Auffrischungskurse gedacht. Alle finden mit kleiner Teilnehmergruppe (max. 10 TN) statt. Sie können alternativ auch die Komplexkursbausteine 2, 3 und 4 auswählen, siehe PC-Grundlagen Office für den Beruf ab Seite 310.
Kurse zu PowerPoint finden Sie unter Grafiksoftware ab Seite 321.

Textverarbeitung mit Word

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Word für Windows ist das am häufigsten benutzte Textverarbeitungsprogramm. Behandelt werden Grundlagen der Textverarbeitung, Gestaltung und Bearbeitung von Texten, Formatieren, Speichern, Drucken, Textkorrekturen, Sonderzeichen, Tabstopps, Tabellenarbeit.

D 60 301 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

28.2. - 4.3., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 60 302 K **Textverarbeitung mit Word 2007**

26.4. - 29.4., Di. - Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

D 60 303 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

21.5. - 29.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

D 60 304 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

27.6. - 1.7., Mo. - Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

D 60 305 K **Textverarbeitung mit Word 2007**

11.7. - 15.7., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jörg Moldenhauer,
Microsoft Certified Trainer (MCT)

Tabellenkalkulation mit Excel
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Gestaltung von Tabellen, Funktionen und Berechnungen, einfache Grafiken und Diagramme, Verwendung des Funktionsassistenten.

D 60 311 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

7.3. - 11.3., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 60 312 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2003**

26.3. - 3.4., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 60 313 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

10.5. - 19.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 60 314 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2007**

6.6. - 20.6., Mo., Mi., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

D 60 315 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

18.6. - 26.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

D 60 316 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2007**

18.7. - 22.7., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

Datenverwaltung mit Access 2010
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows, Erfahrungen im Umgang mit Excel-Tabellen empfehlenswert.
Inhalt: Grundlagen der Datenbankarbeit, Datenbankentwurf, Erstellen einer Datenbank, Verknüpfungen, Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, einfache Berechnungen, Gestaltung von Formularen und Berichten.
Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS Office Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken.

D 60 321 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

12.3. - 20.3., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 112 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

D 60 322 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

2.7. - 10.7., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 112 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

Umstieg auf Version Office 2010/2007

D 60 400 K NEU **Office - Umstieg, der sich lohnt**

Voraussetzung: anwendungsbereite Grundkenntnisse in den Programmen Word 2003 und Excel 2003
Inhalt: Im Kurs lernen Sie die neue Benutzeroberfläche der Versionen 2007 bzw. 2010 kennen, Sie gestalten Texte und Tabellen mit der neuen Wordversion und erstellen Formeln, Funktionen und Diagramme mit der neuen Excelversion.
14.3. - 16.3., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Einsteigerkurse für Seniorinnen und Senioren

PC-Einsteigerkurs für Senioren
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch keine oder wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Der Kurs entspricht inhaltlich den Kursen Windows-Grundlagen - Einsteigerkurs in den Bereichen PC-Grundlagen und Grundlagen Office für den Beruf, die Sie alternativ natürlich auch besuchen können. Beachten Sie bitte bei der Auswahl des Kurses die Betriebssystemversion Windows XP oder Windows 7. Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.

D 60 801 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
28.2. - 14.3., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

D 60 802 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows XP**
22.3. - 12.4., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Herbert Thiel

D 60 803 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
9.5. - 23.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

D 60 804 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
15.6. - 29.6., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Herbert Thiel

D 60 810 K **Laptop - Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
Bringen Sie bitte Ihren Laptop mit Windows 7 zum Unterricht mit.
6.4. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 60 811 K **Laptop - Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
Bringen Sie bitte Ihren Laptop mit Windows 7 zum Unterricht mit.
25.5. - 10.6., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
kein Unterricht am Freitag, 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 60 812 K **Sicher im Computeralltag: Kopieren und Einfügen von Text und Dateien**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie mit Maus oder Tastatur Texte und Dateien markieren, kopieren, verschieben und wieder einfügen. So lernen Sie z. B., wie die Dateien von Ihrem Rechner auf einen USB Stick kopieren, oder wie Sie Texte aus dem Internet oder aus anderen Dokumenten in Ihre Textverarbeitung übernehmen.
Der Kurs ist als Ergänzung zum PC-Einsteigerkurs für Senioren gedacht und soll dazu befähigen, noch effektiver mit Windows und mit Anwendungsprogrammen umzugehen.
3.5. - 5.5., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 60 813 K **PC-Aufbaukurs für Senioren**
Der Kurs richtet sich an Senioren, die bereits Kenntnisse am PC haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Dies ist kein Einsteigerkurs.
Inhalte: Auffrischung der Kenntnisse zu Windows unter Berücksichtigung der verschiedenen Versionen. Grundlagen der Erstellung von Dokumenten wie Brief mit Bild sowie Erstellung von Tabellen mit Anwendung einfacher Grundfunktionen. Weiterhin werden Grundkenntnisse zu Internet, eMail und Electronic Banking vermittelt. (Achtung: Auf Grund des geringen Stundenumfangs ist dies kein vollständiger Ersatz für die Grundkurse zu Word und Excel, sondern nur eine Konzentration auf einfache Anwendungen).
25.5. - 10.6., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
kein Unterricht am Freitag, 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

Grundkurs Notebookbedienung für Senioren
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Bringen Sie dieses zum Kurs bitte unbedingt mit. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie ein Notebook-PC äußerlich aufgebaut ist und wie man Tastatur und Touchpad benutzt. Schwerpunkt liegt auf den vielen Funktionstasten.
Sie erhalten auch eine Kurzeinführung in das Betriebssystem Windows.
Achtung: Dieser Kurs ist aber kein Ersatz für den vollständigen PC-Einsteigerkurs mit Windows 7 / XP.

D 60 815 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
21.3. - 25.3., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 60 816 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
16.5. - 20.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 60 820 K **Computerclub für Senioren**
Nutzen Sie die PC-Technik der VHS zum selbständigen Üben und Wiederholen, treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Erfahrungsaustausch. Es handelt sich nicht um einen Kurs - Kenntnisse am PC müssen schon vorhanden sein. Ein fachkundiger Ansprechpartner ist vor Ort.
Ein späterer Einstieg im Semester ist jederzeit möglich.
1.3. - 26.7., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Grundlagen Office für den Beruf

Bildungsprämie
Diese Kurse sind besonders zu empfehlen, wenn Sie berechtigt sind, einen Prämiengutschein (Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds) in Anspruch zu nehmen. Einen Prämiengutschein erhalten Weiterbildungsinteressierte, die erwerbstätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen 25.600 bzw. 51.200 Euro (bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.
In diesem Falle übernimmt der Bund 50 Prozent des Kursentgelts, maximal jedoch 500 Euro.
Sie müssen dies bei einer zuständigen Beratungsstelle beantragen.
Informationen hierüber erhalten Sie bei uns unter Tel. 123-6013 oder -6021.

Grundlagen Office für den Beruf - 4 Einzelbausteine
Diese Kurse bieten die Möglichkeit, die wichtigsten Praxisanwendungen des PC bzw. des Programmpaketes Microsoft Office schnell zu erlernen und enthält die folgenden Teile:
- Windows Grundlagen
- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Datenverwaltung mit Access

Jeder Baustein ist ein vollständiger Kurs. Sie können auch nur einzelne Bausteine auswählen.

Als Betriebssystem kommt bei uns Windows 7 zur Anwendung. Ebenso ist der Kurs für Nutzer des Betriebssystems Windows Vista geeignet.
Für Word, Excel und Access benutzen wir die Programme aus Microsoft Office Professional 2010, die Kurse sind aber auch für Nutzer älterer Versionen geeignet.
Im Abschnitt „PC-Grundkurse“ ab Seite 304 finden Sie auch Einzelkurse zu Windows-Grundlagen, zur Textverarbeitung, zur Tabellenkalkulation und zur Datenverwaltung, die inhaltlich gleichwertig sind.

Kursinhalte
Teil Windows:
Funktionsweise und Leistungsmerkmale eines PC, Bedienung der Benutzeroberfläche, System starten und beenden, Aufbau des Windows Desktop, Startmenü und Taskleiste, Objekte und Fenster, Einstellungen der Systemsteuerung, Datenträger- und Dateisystem, Verwalten von Dateien, Ordnern und Objekten, Nutzung des Internets.

Teil Word:
Grundlagen der Textverarbeitung, Gestaltung und Bearbeitung von Texten, Formatieren, Speichern, Drucken, Textkorrekturen, Sonderzeichen, Tabstopps, Tabellenarbeit.

Teil Excel:
Grundlagen der Tabellenkalkulation, Gestalten von Tabellen, Funktionen und Berechnungen, einfache Grafiken und Diagramme, Verwendung des Funktionsassistenten.

Teil Access:
Grundlagen der Datenbankarbeit, Datenbankentwurf, Erstellen einer Datenbank, Verknüpfungen, Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, einfache Berechnungen, Gestaltung von Formularen und Berichten. Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS Office Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken, Erfahrungen mit Excel-Tabellen sind empfehlenswert.

D 61 001 K **Grundlagen Windows 7**

14.3. - 23.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Ferdinand Anschütz

D 61 002 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

28.3. - 6.4., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Ferdinand Anschütz

D 61 003 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

11.4. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Ferdinand Anschütz

D 61 004 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

2.5. - 11.5., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Ferdinand Anschütz

D 61 011 K **Grundlagen Windows 7**

28.3. - 6.4., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 25 Ustd. — 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

D 61 012 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

11.4. - 20.4., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

D 61 013 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

2.5. - 11.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Wolfram Meyer

D 61 014 K **Datenverwaltung mit Access 2010**

16.5. - 25.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — André Exner

D 61 021 K **Grundlagen Windows 7**

30.5. - 10.6., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 118 EUR
kein Unterricht am 3.6.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Hans-Jörg Moldenhauer, Microsoft Certified Trainer (MCT)

D 61 022 K **Textverarbeitung mit Word 2010**

15.6. - 24.6., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. — 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 — Hans-Jörg Moldenhauer, Microsoft Certified Trainer (MCT)

D 61 023 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

27.6. - 6.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 117 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jörg Moldenhauer,
Microsoft Certified Trainer (MCT)

PC-Aufbaukurse

Bitte beachten Sie, dass Sie für die Aufbaukurse die erforderlichen Voraussetzungen besitzen sollten: Besuch des zum Thema gehörenden Grundkurses oder entsprechende Vorkenntnisse.
Bitte lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten.
Die Aufbaukurse beziehen sich - wenn nicht anders ausgeschrieben - auf das Betriebssystem Windows 7 und das Programmpaket Office Professional 2007. Fragen zu Windows Vista oder XP sowie Office 2010 oder 2003 können ebenfalls beantwortet werden.

D 62 002 K **Ein Notfall-Windows auf dem USB-Stick einrichten und nutzen**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7 / Vista / XP
Ist Ihr Windows von einem Virus befallen oder startet nicht mehr, hilft nur noch der Techniker - oder Ihr mit einem Notfall-Windows ausgestatteter USB-Stick.
Sie erhalten in diesem Kurs ein Notfall-Windows für Ihren USB-Stick und lernen ganz grundlegend, wie Sie von diesem USB-Stick Ihren Rechner starten und anschließend Viren entfernen und Daten retten können.
Bitte bringen Sie Ihren USB-Stick mit einer Mindestgröße von 1 GB mit. Dieser Kurs ist auch geeignet für mit TrueCrypt verschlüsselte Festplatten.
28.3. - 29.3., Mo., Di., 17 - 20.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 62 006 K **Installation und Deinstallation von Programmen - Seniorenkurs**

Voraussetzung: Sie haben einen Windows-Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von Ihrem Rechner entfernen. Sie werden Schritt für Schritt durch verschiedene Installationen geführt und erfahren dabei, wie und wo sich Programme auf dem Computer einquartieren.
10.5., Di., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 62 012 K **Workshop Word für Windows**

Voraussetzung: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen bei der Arbeit mit Word
Besuchen Sie den Workshop und stellen Sie Ihre Fragen, die sich aus Ihrer täglichen Arbeit mit dem Programm Word ergeben. Außerdem erfahren Sie im Kurs praktische Tipps zur effektiven Arbeit mit umfangreichen Textdokumenten, zum Handhaben von Tabellen und Tabstopps und zum Erstellen von thematischen Inhaltsübersichten. Probleme oder Fragen zu den Themen Serienbriefe erstellen und Stichwortregister für eine Textdatei aufbauen können im Kurs bearbeitet werden.
23.5. - 30.5., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Aufbaukurs Excel
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Excel gearbeitet oder einen Excel-Grundkurs besucht.
Inhalt: Tipps und Tricks für das Handhaben umfangreicher Tabellen am Bildschirm und für den komfortablen Ausdruck, absolute Zelladressen und Formeln über mehrere Tabellen erstellen, Datenbanken auswerten, Pivot-Tabellen erstellen und mit drag and drop gestalten, Wenn-Funktion benutzen, Mustervorlagen effektiv nutzen, Makros mit dem Makrorecorder aufzeichnen, eigene Symbolleisten anlegen.

D 62 021 K **Aufbaukurs Excel**
22.3. - 31.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 022 K **Aufbaukurs Excel**
28.6. - 7.7., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 025 K **Excel für Fortgeschrittene: VBA - Visual Basic für Applikationen (Excel) - Einführung**
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Excel
Inhalt: Sprachelemente der Programmierung wie Variablen, Konstanten und deren Geltungsbereiche, Datentypen, Strukturelemente wie Sequenz, Selektion und Iteration, Funktionen und Prozeduren, Erstellen einer interaktiven Benutzeroberfläche für den Datenzugriff auf Tabellen.
6.6. - 17.6., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Lange

D 62 026 K **Word und Excel gemeinsam nutzen**
Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse in Word und Excel
Inhalt: Serienbriefe zu Adressen aus einer Exceldatei erstellen, Etiketten zu Artikeldaten einer Excelliste, Berechnungen einer Exceltabelle in ein Word-Briefdokument einfügen.
21.6. - 23.6., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 027 K **Effektive Datensuche in Tabellen mit Excel 2007**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Datenbankfunktionen im Programm Excel benutzen, um umfangreiche Listen zu durchsuchen und nach unterschiedlichen Kriterien auszuwerten, Teilergebnisse erstellen, Suchergebnisse gliedern, Spezialfilter verwenden für besondere Auswertungsmöglichkeiten.
27.4. - 29.4., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 028 K **Praktische Nutzung der Wenn-Funktion in Excel 2007**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Spezielle Funktionen in Excel zum Berechnen von Provisionen oder Rabattbeträgen für Verkäufer oder Kunden kennen lernen, mit Sverweis-Funktion, Wenn-Funktion mit logischer Verknüpfung und den Funktionen ZählenWenn und SummeWenn arbeiten.
6.6. - 8.6., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 029 K (NEU) **Diagramme mit Excel 2007**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Passende Diagrammtypen für die darzustellenden Daten auswählen, Diagramme erstellen, Diagramme professionell formatieren, spezielle Diagrammarten einsetzen, dynamische Diagramme nutzen, Diagramme mit Sekundärachsen, Trendlinien, Excel-Diagramme in der Office-Umgebung: PowerPoint, Access, Word.
28.5. - 29.5., Sa., So., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz

Outlook aus MS-Office
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows.
Inhalt: Sie lernen die Informationszentrale von MS-Office kennen. Microsoft Outlook ermöglicht, effektiv Termine zu verwalten, Terminserien zu planen, Adressen und Kontakte für den Versand von E-Mails, für Serienbriefe und Etiketten verwenden, Aufgabenliste erfassen, Aufgaben an andere Nutzer übertragen, Journal als Protokoll nutzen, Nachrichten kennzeichnen, Autosignaturen, Verteilerlisten anlegen, Nachrichten beantworten, weiterleiten, Dateien an Nachrichten anhängen.

D 62 041 K **Outlook aus MS-Office**
5.4. - 12.4., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 62 042 K **Outlook aus MS-Office**
6.6. - 15.6., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz

D 62 100 K **Grundlagen MS Project 2007 - erfolgreiches Planen und Verwalten von Projekten**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit Word.
Die Planung und Umsetzung von Projekten stellt hohe Anforderungen an alle Projektbeteiligten. Im Kurs sollen die Grundlagen von MS Project vermittelt werden. Die Teilnehmer/-innen lernen ein Projekt zu planen und beispielsweise durch eine Veränderung der Ressourcenzuweisung steuernd einzugreifen und tagesaktuell zu überwachen.
Inhalte: Grundlegende Einführung in das Projektmanagement, Werkzeuge von MS Project, Projektphasen, Prozesse und Planung, Projektanalyse, Kapazitätsabgleich, Tabellen, Masken, Ansichten, Filter, Projektverfolgung: Aktualisierung, Termine, Kosten, Projektauswertung: Berichtswesen, Ansichten, Berichte, individuelle Programmanpassungen
Bei diesem Kurs ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.
20.6. - 29.6., Mo., Mi., Do., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 139 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Spezielle Themen zu Datenmanagement / Dokumentenverwaltung

Windows aufräumen und säubern
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7
Mit der Zeit sammeln sich viele überflüssige Dateien auf dem Computer, der Festplattenspeicher schrumpft beständig und Windows startet immer langsamer - das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wo Sie die nicht benötigten Dateien finden und wie Sie diese bequem in einem Vorgang löschen, wie Sie den Systemstart Ihres Windows wieder beschleunigen und damit gleichzeitig die Systemstabilität erhöhen. Sie erhalten zudem eine CD mit nützlichen Säuberungsprogrammen (Freeware).

D 62 215 K **Windows aufräumen und säubern**
31.3., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 62 216 K **Windows aufräumen und säubern**
9.6., Do., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 62 301 K (NEU) **SkyDrive, HiDrive, SmartDrive - Online-Datenhaltung im Überblick**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Begriffe wie Cloud Computing, Onlinefestplatten und Online-Backup rücken für den normalen Computeranwender immer mehr ins Rampenlicht. Der Kurs gibt einen kurzen Überblick auf aktuelle Nutzungsmöglichkeiten zum Thema Online-Datenhaltung. Sie können gern Ihren eigenen Notebook-PC mitbringen.
5.4. - 7.4., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

D 62 311 K (NEU) **Daten im Internet speichern und synchronisieren - mit Dropbox**
Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen müssen sicher im Umgang mit Windows sein und bereits im Internet surfen. Grundlegende Englischkenntnisse sollten ebenfalls vorhanden sein.
Inhalt: Dropbox ist ein Dienst, um auf einfache Weise wichtige Daten im Internet zu sichern oder mit anderen Menschen zu teilen. Das Programm läuft nicht nur auf Windows, sondern u. a. auch auf Linux, MacOS, iPhone/iPad, Android und Blackberry, so dass Sie von fast jeder Plattform aus auf Ihre Daten zurückgreifen können. Verändern sich Daten, werden sie automatisch auf jedem angeschlossenen Gerät synchronisiert. Schließlich bietet Dropbox auch eine Versionierung, so dass immer der Rückgriff auf ältere Versionen eines Dokuments möglich ist.
28.6. - 30.6., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können
Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Programmierung

Kurse zur Internetprogrammierung finden Sie unter Internet, Kommunikation ab Seite 326.

D 63 001 K **Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Wie komme ich von einem Problem zu einem Programm? - Wie muss das Problem aufbereitet werden, um ein Programm zu erstellen und welche Hilfsmittel gibt es hierfür? Solche oder ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt eines jeden Anfängers, der sich mit der Programmierung eines PCs beschäftigt. Die Erfahrungen zeigen, dass gerade den Anfängern die Algorithmierung Schwierigkeiten bereitet. Vermittelt werden Kenntnisse über die Technologie, Ablaufstrukturen und Darstellungsmittel von Algorithmen als Voraussetzung für die Programmierung. Einfache alltägliche Prozesse werden algorithmiert und in eine gängige Programmiersprache umgesetzt. Der Kurs ist auch für Schüler und Studenten sehr gut geeignet.
8.4. - 10.4., Fr., 17 - 21.05 Uhr, Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 60 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

D 63 011 K **Programmieren in Visual C++ 2008**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VC++2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Unterricht entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
12.4. - 28.4., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

D 63 012 K **NEU** **Programmieren in Visual C# 2008**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VC# 2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Unterricht entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
11.7. - 22.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

D 63 015 K **Programmieren mit Java**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache Java. Java ist eine bewährte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung von Eclipse werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Unterricht entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
16.5. - 27.5., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

D 63 020 K **Programmieren mit Visual Basic 2008**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VB 2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache Visual Basic anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Unterricht entwickelt der Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
20.6. - 1.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

Netzwerke/Hardware

D 63 300 K **TCP/IP-Netzwerke**

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Windows oder Unix/Linux
Inhalt: Netzwerktopologien, OSI-Referenzmodell, Paketstruktur, Ports, Sockets, Adressierung, Routing, Bridging, Switching, Subnetting
14.6. - 16.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Computer Aided Design - CAD

CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009
Kleine Teilnehmergruppe (max. 10 TN).
Zielgruppe: Ingenieure, Techniker, Mitarbeiter in Planungsbüros.
Voraussetzung: technisches Grundwissen, sicherer Umgang mit dem PC unter Windows
AutoCAD - Kenntnisse werden heute für Technische Zeichner, Ingenieure und Mitarbeiter in Planungsbüros nahezu überall vorausgesetzt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Voraussetzungen zur praktischen Nutzung von AutoCAD anhand der Version 2009 nach dem Prinzip „Verstehen und Anwenden". An erster Stelle steht das Verstehen des wesentlichen Unterschieds zwischen dem herkömmlichen Technischen Zeichnen und CAD. Dieses Verständnis ist die wichtigste Voraussetzung für das erfolgreiche Arbeiten mit CAD. Nach einer Einführung in die Arbeitsumgebung von AutoCAD 2009 wird das exakte Zeichnen und Ändern von Objekten unter Nutzung der dazu von AutoCAD zur Verfügung gestellten Werkzeuge erlernt. Weiterhin werden behandelt: Layertechnik und Objekteigenschaften, Textstile und Text, Schraffuren, Blöcke, Arbeiten mit Modell- und Papierbereich, Bemaßungsstile und Bemaßungen.
Bei diesem Kurs ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

D 63 601 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009**

4.4. - 13.4., Mo., Di., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 142 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

D 63 602 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009**

2.7. - 17.7., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 30 Ustd. 142 EUR
Wochenendkurs, dreimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

AutoCAD 2009 - 2D-Aufbaukurs
Aufbauend auf dem Grundlagenkurs werden weiterführende Themen behandelt: Polylinien, Splines, Felder und Tabellen, Benutzerkoordinatensysteme, Blöcke und Bibliotheken, Blockattribute und Stücklisten, externe Referenzen und Regionen.

D 63 611 K **AutoCAD 2009 - 2D-Aufbaukurs**
2.5. - 4.5., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

D 63 612 K **AutoCAD 2009 - 2D-Aufbaukurs**

18.7. - 20.7., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

Automatisierungstechnik (SPS)

D 63 702 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) - Grundkurs STEP®7**

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Verständnis für die Programmiersprache STEP®7 unter Anwendung der Programmiersoftware WINSPS S7 V2.x, Realisierung kleiner Automatisierungsprogramme in strukturierter Programmierung.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, günstig: Grundwissen in der Automatisierungstechnik.
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Installieren des WINSPS S7 FUP Editors mit Befehlskatalog und Einführung in die Programmier- und Simulationssoftware. Darstellung der Möglichkeiten einer strukturierten SPS-Programmierung am praktischen Beispiel. Entwurf einfacher SPS-Programme für praxisorientierte Problemlösungen unter Anwendung von Merkern, Zähl- und Zeitfunktionen, u. a. Abarbeitung und Test der erstellten Programme in der Simulation des Automatisierungsgerätes SIMATIC® S7 300 oder kompatibler Steuerungen. Demonstration einer Prozesssimulation mit selbst erstellten SPS-Programmen zur realitätsnahen Erprobung der Automatisierungsprojekte.
7.5. - 15.5., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 121 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg,
Dipl.-Ing. für Informationselektronik

D 63 703 K **Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)**
Workshop STEP®7 - SIMATIC® S7 300

Voraussetzung: Grundwissen zur Programmiersprache STEP®7 (gemäß Kurs D 63 702 K), Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Ziel: sicherer Umgang mit einem SIMATIC® S7 300 kompatiblen Automatisierungsgerät, Verdrahtung, Inbetriebnahme und Test kleinerer Automatisierungslösungen.
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Vorstellung der verschiedensten Komponenten SIMATIC® S7 300 kompatibler Steuerungen. Aufbau, Verdrahten und Konfigurieren des Automatisierungsgerätes. Herstellung der Verbindung zum Programmiergerät über Ethernet- oder MPI-Adapter. Anwendung einfacher SPS-Programme zur Steuerung von Aktoren und Auswertung von Sensoren an praktischen Modellen. Diagnose und Fehlersuche mit WINSPS S7 V2.x. Vorstellung des Programms EasyShow zur Bedienung und Visualisierung des Prozesses.
16.5. - 18.5., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg,
Dipl.-Ing. für Informationselektronik

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Betriebssystem Linux

Einführung in das Betriebssystem Linux
Voraussetzung: Kenntnisse am PC
Linux ist ein freies Betriebssystem, das sich in den letzten Jahren zu einer stabilen und erfolgreichen Plattform für viele Einsatzgebiete entwickelt hat. Die Einführung erklärt die Installation und die Einrichtung eines Linux-Systems auf einem PC. Weiterhin werden Schritte beim Arbeiten mit Linux erklärt, die sich sowohl auf die grafische Benutzeroberfläche, als auch auf die kommandozeilenorientierte Shell beziehen.

D 64 001 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
5.3. - 6.3., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

D 64 002 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
27.4. - 29.4., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

D 64 011 K **Linux - Aufbaukurs**
Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in das Betriebssystem Linux“ oder entsprechende Kenntnisse.
Inhalt: Der Linux-Aufbaukurs beschäftigt sich neben der Konfiguration des Betriebssystems vornehmlich mit der Einstellung und der Anwendung der grafischen Benutzeroberfläche KDE, die den Umgang mit dem Betriebssystem erheblich vereinfacht. Daneben werden das Bootkonzept, die Programmpaketverwaltung, grundlegende Netzwerkeinstellungen und der Kernel näher erläutert.
24.5. - 26.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

D 64 021 K **Linux im Netzwerk**
Voraussetzung: Besuch der Kurse „Einführung in das Betriebssystem Linux“ und „Linux - Aufbaukurs“
Inhalt: Linux ist ein Netzwerkbetriebssystem. Aus diesem Grund bietet es eine Reihe von Diensten an, die den Aufbau und die Administration eines Computernetzwerkes ermöglichen. Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit eines Linux-Servers ein, mit dem Sie sowohl Windows-PC als auch Linux/UNIX-Workstations bedienen können. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie man Linux z. B. als Datei- und Druckserver (Samba) oder als Server für Internetdienste (FTP, WWW) einrichten und konfigurieren kann. Zusätzliche Hinweise zu Netzwerk-Infrastruktur (Router, DNS) und Sicherheitsdiensten (Proxy, Firewall) vervollständigen die Thematik.
21.6. - 24.6., Di., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

D 64 031 K **Die Shell bash-Programmierung Teil 1**
Voraussetzung: Kurs „Einführung in das Betriebssystem Linux“ oder entsprechende Kenntnisse.
Inhalt: Die Shell ist zum Beispiel für die Konfiguration von Linux und für Routineaufgaben unersetzlich. Im ersten Teil werden neben vielen Shellkommandos vertiefende Themen der Shell behandelt: Variable, Aliase, interne und externe Kommandos sowie Quoting, Ein- und Ausgabeumlenkung, Pipeline und Kommandosubstitution. Weiterhin wird der Aufbau und das Programmieren von Shellskripten erläutert und durch Übungen vertieft. Ablaufsteuerung, wie bedingte Ausführung oder Schleifen, werden ebenso behandelt wie die Ein- und Ausgabe, Parameterübergabe und Exitstatus.
4.4. - 6.4., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

D 64 032 K **Die Shell bash-Programmierung Teil 2**

Voraussetzung: Kurs „Die Shell bash-Programmierung Teil 1“
Inhalt: Im zweiten Teil des Kurses werden die Fehlersuche in Shellskripten sowie spezielle Shellkommandos wie trap, let, eval und xargs behandelt sowie das Programmieren von Funktionen und der Aufbau der Dateien zur Steuerung der Shell. Das Thema „Reguläre Ausdrücke“ wird anhand der Kommandos grep und sed besprochen und es wird auf die zeitgesteuerte Ausführung von Shellskripten eingegangen. Beispiele und Übungen vertiefen den Stoff.
Beide Kurse versetzen die Teilnehmer/-innen auch in die Lage, die Systemskripte von Linux zu verstehen und bei Bedarf zu modifizieren.
2.7. - 3.7., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

Allgemeine Kurse zur Grafiksoftware

Präsentationsgrafiken mit PowerPoint

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: PowerPoint bietet die Möglichkeit, über die Gestaltung von Folien Präsentationen oder Vorträge visuell zu unterstützen. Im Kurs wird das Erstellen von verschiedenen Folienarten gezeigt, Handhaben von Folien in den verschiedenen Ansichten des Programms, Nutzung verschiedener Designs, Folienmaster und Foliensortierung effektiv für die Präsentation einsetzen, Organigramme aufbauen, Schrifteffekte gestalten, Animationseffekte verwenden, Bildschirmpräsentationen aufbauen.
Bei diesem Kurs ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

D 65 001 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

7.3. - 11.3., Mo. - Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

D 65 002 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

11.4. - 20.4., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 65 003 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**

2.5. - 11.5., Mo., Mi., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 65 004 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**

18.6. - 26.6., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 65 005 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**

12.7. - 21.7., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 65 021 K **Aufbaukurs PowerPoint**

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Präsentationsgrafiken mit PowerPoint“ oder entsprechende Vorkenntnisse.
Inhalt: Präsentationen für Vorträge erstellen und gestalten, Vorlagen und Designs aus dem Programm nutzen, Folienmaster handhaben, eigene Präsentationsvorlagen erstellen, Präsentationen miteinander verknüpfen, Handzettel für komfortablen Ausdruck verwenden, mit interaktiven Schaltflächen arbeiten, Animationseffekte für ausgewählte Objekttypen einrichten, Präsentationen in verschiedenen Formaten veröffentlichen (für CD, für Web), Diagramme in Folien einfügen, mit vorhandenen Daten arbeiten und gestalten

6.7. - 8.7., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

D 65 041 K **Grafikprogramm CorelDraw**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows.
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck.
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
Der Kurs beinhaltet keine Arbeit mit Photo-Paint.

28.3. - 8.4., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 045 K NEU **Grafikprogramm Illustrator**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows.
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck.
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.

2.5. - 13.5., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows.
Adobe InDesign ist eines der führenden Layoutprogramme. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Philosophie von Adobe InDesign kennen. Anhand von praktischen Aufgaben wird vermittelt, wie mit Rahmen, Musterseiten, Ebenen, Formatvorlagen, Schrift und Texten sowie Bildern und Grafiken umgegangen wird. Begleitend bietet das Seminar einen Überblick über die Grundlagen des Desktop-Publishing.

D 65 061 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4**

14.3. - 25.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

D 65 062 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4**

7.6. - 23.6., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

D 65 065 K **Adobe InDesign - Workshop**
Der InDesign-Workshop baut auf dem VHS-Kurs „Desktop-Publishing mit Adobe InDesign“ auf. In diesem Kurs wird das Arbeiten an praktischen Beispielen vertieft, es geht weniger um das Vermitteln neuen Wissens, sondern um das Anwenden bereits gewonnener Erfahrungen mit dem Programm. Die Kursteilnehmer/-innen erstellen unter Anleitung Publikationen für den Printbereich und haben hier die Möglichkeit, auf Fragen zum Programm praxisnahe Antworten zu erhalten. In diesem Übungskurs lernen Sie zudem, wichtige Funktionen des Programms optimal zu nutzen sowie wiederkehrende Arbeiten in der täglichen Layoutproduktion zu automatisieren.
28.6. - 5.7., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

Bild-, Video- und Audiobearbeitung

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Kurs mitbringen!
Kleine Teilnehmergruppe (max. 10 Teilnehmer/-innen)
Voraussetzung: Kenntnisse am PC/Mac und sicherer Umgang mit dem Betriebssystem.
Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Einbau von Effekttexten, Verwenden von Ebenen, Erzeugung effektvoller Bitmapgrafiken durch Verfremdung mittels Filter, Druck.

D 65 110 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
28.2. - 11.3., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 111 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
26.4. - 12.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 112 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
20.6. - 1.7., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Die folgenden vier Kurse sind als Aufbaukurse zur professionellen Bildbearbeitung gedacht. Sie können auf unseren VHS-PC arbeiten oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Unterricht mit. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop - siehe Kurse D 65 110 K bis D 65 112 K.
Wer alle vier Kurse bucht, erhält auf den letzten einen Rabatt von 50 Prozent. Dies gilt nur beim Zustandekommen aller vier Kurse - siehe unsere AGB.

D 65 115 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 1**
Inhalt: Arbeit mit Ebenen: Ebenenmasken, Ebeneneffekte, Füllebenen, Anpassungsebenen, Blendenkorrektur, Bildentzerrung, Bildmontage.
4.7., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 116 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 2**
Inhalt: Arbeit mit Kanälen: alpha-Kanäle, Kanalberechnungen, Anpassen.
7.7., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 117 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 3**

Inhalt: Workshop Textgestaltung und Texteffekte in der Bildbearbeitung.
11.7., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 118 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 4**

Inhalt: Automatisierung (Aktionen, Katalogisierung), Ex-/Importe, Arbeit mit Effektfiltern.
14.7., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Bitte beachten Sie auch die Bildbearbeitungskurse im Bereich 2 - Fotografie.

D 65 125 K **Erfolgreich Fotos verkaufen über Online-Bildagenturen**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und mit dem Internet, günstig sind Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung. Eine Digitalkamera (mindestens 8 Megapixel) sollte zum Kurs mitgebracht werden.
Inhalt: Sie fotografieren gern? Wohin mit dem ganzen Bildmaterial? Könnte eine Bildagentur Fotos von mir benötigen? Wie erstelle ich gute „Stockfotos"? Wie müssen die Fotos bearbeitet sein? Welche Voraussetzungen müssen akzeptable Stockfotos erfüllen? Wie nehme ich eine effektive Archivierung der Fotodateien vor? Wie muss ich die Fotos verschlagworten, damit Sie online gefunden werden? Welche Online-Bildagenturen gibt es und wie lade ich die Fotos zu den Bildagenturen hoch? Wie kann ich damit gutes Geld verdienen?
Ziel dieses Kurses ist es, perfekt inszenierte und bearbeitete Fotos zu erstellen, um sie bei Bildagenturen hochzuladen und zu vermarkten. Dies erfordert spezielles Wissen im Bereich der Fotografie, der professionellen Bildbearbeitung sowie im Umgang mit dem Medium Internet.
Der zweite Kurstermin findet im eigenen Studio der Dozentin, eingeteilt in zwei Kleingruppen zu je max. 5 TN am 30.6. oder 4.7. statt. Die Einteilung der Gruppen erfolgt zu Kursbeginn am 28.6.2011.
28.6. - 7.7., Mo., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 65 127 K **DVDs und CDs brennen mit Nero Express**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erhalten Sie eine kompakte Einführung in das Brennen von CDs/DVDs mit Nero Express. Sie lernen, CDs/DVDs zu kopieren, Daten- und Musik-CDs/DVDs zu erstellen und diese mit Nero Express zu brennen.
Die Kursteilnehmer/-innen erhalten eine CD mit Anleitungen und den aktuellen Nero-Updates.
18.3., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 65 135 K **Glückwunschkarten und Flyer erstellen**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und mit Textverarbeitung sowie Kenntnisse in Bildbearbeitung.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem kostenlosen Layoutprogramm Scribus ansprechende Einladungs-, Glückwunsch- und Grußkarten sowie kleinere Flyer erstellen. Sie erfahren, wie Scribus grundlegend funktioniert und wie Sie Texte und Bilder aufeinander abgestimmt in Ihrem Werk arrangieren. Zudem erhalten Sie eine CD mit der aktuellen Version von Scribus.
24.5. - 26.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Kurse in Zusammenarbeit mit der Medienstiftung der Sparkasse Leipzig

Mac-Grundlagenkurs
Dieser Kurs soll eine Heranführung an den Mac-Computer (Apple) mit dem hauseigenen Betriebssystem MacOsX darstellen. Im Unterricht werden die Grundlagen mit dem Umgang von Hard- und Software vorgestellt. Diese können dann am eigenen Arbeitsplatz geübt und vertieft werden. Gerade im Hinblick auf professionelle Audio- und Video-Software ist der Mac unverzichtbar bzw. Voraussetzung.
Inhalte: Mouse/Tastatur-Bedienung und Tastenkürzel, Systemeinstellungen und Konfiguration des Macs, Arbeitsabläufe am Mac, mitgelieferte Software und Software von Drittanbietern.

D 65 200 K **Mac-Grundlagenkurs**
12.3., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
medienCampus, Poetenweg 28, 04155 Leipzig Gerd Marczinzik

D 65 201 K **Mac-Grundlagenkurs**
22.6. - 23.6., Mi., Do., 18 - 21.15 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
medienCampus, Poetenweg 28, 04155 Leipzig Gerd Marczinzik

Multimedia-Kurse für Senioren

D 65 800 K **Grundlagen der Bildbearbeitung mit Corel Photo-Paint - Seniorenkurs**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Scannen, Bewertung der Qualität, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Beschriftung, Kolorieren von Graustufen, Verwendung von Filtern, Druck.
Die Anwendung der Techniken auf andere Bildbearbeitungsprogramme, u. a. Photoshop, ist problemlos möglich.
27.4. - 9.5., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

D 65 810 K **Gestaltung eines persönlichen Fotobuches - Seniorenkurs**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows und mit einem Textverarbeitungsprogramm.
Inhalt: Seit einiger Zeit bieten Unternehmen im Internet an, die eigenen Fotos in Form eines gebundenen Buches drucken zu lassen. Den Kunden wird dazu via Internet eine eigens dafür vorbereitete Software zur individuellen Buchgestaltung zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit diverser Fotobuchsoftware. Sie erfahren, welchen Gestaltungsgrundlagen man folgen sollte, wie Bildvorlagen optimiert werden, wie man Texte und Bilder effektvoll arrangiert und wie man eine perfekte Druckvorlage für das ganz individuelle Fotobuch zusammenstellt. Wer möchte, kann am Ende des Kurses sofort für das erstellte Fotobuch einen Druckauftrag auslösen.
Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit, mit der höchst möglichen Auflösung!
12.4. - 14.4., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 65 820 K **DVDs und CDs brennen mit Nero Express - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erhalten Sie eine kompakte Einführung in das Brennen von CDs/DVDs mit Nero Express. Sie lernen, CDs/DVDs zu kopieren, Daten- und Musik-CDs/DVDs zu erstellen und diese mit Nero Express zu brennen.
Die Kursteilnehmer/-innen erhalten eine CD mit Anleitungen und den aktuellen Nero-Updates.
7.4., Do., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 65 825 K **Scannen von Dokumenten, Bildern und Dias - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Für die Weiterverarbeitung von Dokumenten, Bildern und Dias ist es unerlässlich, schon beim Einscannen alles richtig zu machen, so dass es später nicht zu bösen Überraschungen kommt. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, wie Sie Ihre wertvollen Dokumente, Bilder und Dias optimal einscannen, indem Sie die richtige Auflösung wählen, Farbverfälschungen korrigieren sowie schärfen oder glätten.
Sie können gern Ihren eigenen Scanner mit Installations-Datenträger oder Notebook mitbringen.
26.4. - 28.4., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Internet-Grundlagen

Internet-Grundlagen
Voraussetzung: Kenntnisse am PC, sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Entstehung, Aufbau und Dienste des Internets, Zugangsmöglichkeiten, der Browser - das Fenster zum World Wide Web, Surfen im Internet, Suchmaschinen, Struktur einer Webseite, Umgang mit E-Mail, Sicherheitsaspekte.

D 66 001 K **Internet-Grundlagen**
23.3. - 1.4., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

D 66 002 K **Internet-Grundlagen**
9.6. - 17.6., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

D 66 005 K **Mobil ins Internet mit Laptop, Netbook oder Handy**
Es wird in dem Vortrag erläutert und vorgeführt, welche Möglichkeiten existieren, um mobil mit Laptop, Netbook oder Handy bzw. Smartphone per WLAN oder UMTS ins Internet zu kommen.
Darüber hinaus werden Tarifvergleiche angestellt.
21.5., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Zeidler

Erster Einstieg ins Internet für Senioren
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und in Umgang mit Windows
Inhalt: Das Internet - was ist das? Provider und Online-Dienste, der Browser - das Fenster zum World Wide Web, Suchmaschinen, Surfen im Internet, Kommunikation

D 66 010 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
16.3. - 18.3., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 66 011 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
18.4. - 20.4., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 66 012 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
30.5. - 1.6., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 66 015 K **Bilder und andere Dateien erfolgreich per eMail versenden - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet, eine eMail-Adresse sollte bereits vorhanden sein
Dateien per eMail zu verschicken ist manchmal gar nicht so leicht. Da passiert es schon einmal, dass die eMail nicht gesendet werden kann oder beim Empfänger partout nicht ankommen will. Oder zwar ankommt - aber ohne Anhang. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Bilder und andere Dateien erfolgreich an eine eMail anhängen, welche Fallstricke dabei lauern und wie man sie umgeht.
14.6. - 16.6., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 66 020 K **Dateien aus dem Internet herunterladen - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte und Dateien aus dem Internet, so z. B. Bilder, Musik, Videos, Programme und Dokumente, auf Ihrem Rechner abspeichern. Sie erfahren, welche Wege zum „Download" führen und welche Klippen Sie dabei umschiffen müssen. Und Sie werden merken, dass das gar nicht so schwer ist.
20.6. - 22.6., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Internetprogrammierung, Webseitenerstellung

Internetprogrammierung mit der Programmiersprache Java finden Sie unter PC-Spezialkurse auf Seite 317.

Webseiten-Erstellung (HTML)
Voraussetzungen: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, Erfahrung im Umgang mit dem Internet
Inhalt: die Hypertext-Sprache als Grundlage für Webseiten, Aufbau und Struktur einer Webseite, Einbinden von Texten, Bildern und einfachen Frames, Erstellen von Verweisen (Links), Übungen mit Erstellen von HTML-Dateien über einen Texteditor

D 66 311 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**
4.3. - 11.3., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 66 312 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**
9.4. - 10.4., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 66 313 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**
27.4. - 29.4., Mi., Do., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
auch als Ferienkurs für Schüler ab 14 Jahren sehr gut geeignet
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 66 314 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**
23.5. - 27.5., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

D 66 315 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**
9.7. - 10.7., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 66 316 K **Webseiten-Erstellung (HTML)**

25.7. - 29.7., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

Dynamische Webseitengestaltung - Aufbaukurs zu HTML
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit Dynamic HTML. In die bekannte HTML-Struktur werden CSS-Formatierungen und JavaScript-Beispiele eingebunden.
Inhalt: DHTML, CSS, JavaScript; Textanimation und Ticker, Bilderanimation und Fotogalerien, interaktive Menüs und Formulare. Die Erstellung der HTML-Seiten erfolgt über einen Text-Editor.

D 66 321 K **Dynamische Webseitengestaltung - Aufbaukurs zu HTML**
9.5. - 13.5., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 66 322 K **Dynamische Webseitengestaltung - Aufbaukurs zu HTML**

11.7. - 14.7., Mo., Mi., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

D 66 325 K **Grundlagen Adobe Dreamweaver - Erstellung professioneller Webseiten**

Zielgruppe: Grafiker; Webdesigner; alle, die professionelle Webseiten erstellen wollen
Zugangsvoraussetzung: Praktische Erfahrungen mit der Windows-Benutzeroberfläche. Von Vorteil wären auch schon erste Kenntnisse mit Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen.
Inhalt: Arbeitsoberfläche und nützliche Funktionen; Grundlagen der Siteverwaltung; Grundlagenvermittlung zum Arbeiten mit HTML-Tags, zur Absatz- und Zeichengestaltung - Suchen und Ersetzen Funktionen, Import von Textdokumenten; Einfügen und bearbeiten von Tabellen - Import von Tabellen - Tabellen formatieren - Tabellendaten sortieren etc.; Arbeiten mit Bildern; Integration von Hyperlinks; Entwicklung einfacher Formulare; Frames; Arbeiten im Quelltext; Layout und Formatierung mit CSS
16.5. - 26.5., Mo., Mi., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

D 66 330 K **Grundlagen PHP/MySQL zur Webseitenerstellung**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Eine Einführung in PHP, Programmieren im Internet, Grundlagen und Voraussetzungen, serverseitige Programmierung und Tools, Grundstrukturen und wichtige Elemente, Einbeziehung einer MySQL-Datenbank, Anwendungsbeispiele: Formularauswertung, Gästebuch, Counter, modulare Webseiten u. a.
14.6. - 23.6., Di., Do., 17 - 21.05 / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

D 66 340 K **Webauftritt mit Typo3**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Das Prinzip eines Content Management Systems (CMS), Aufbau von Typo3, Zusammenspiel von Vorlagen und Typoscript, Nutzung eines Typo3, Erstellen von Webseiten innerhalb eines bestehenden Typo3-Systems.
5.7. - 15.7., Di., Fr., 17 - 21.05 / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

D 66 350 K (NEU) **Webauftritt mit Joomla - Einsteigerkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Für alle, die einen Internet-Auftritt planen, bietet sich Joomla als kostenloses Content-Management-System an. Nach der Installation werden die Teilnehmer/-innen mit der Arbeitsweise und den Grundfunktionen vertraut gemacht und lernen, wie sie eine Webseite mit Joomla planen, gestalten und entwickeln.
Das Seminar ist auf Einsteiger zugeschnitten.
Inhalt: Installation und Konfiguration, Arbeiten im Frontend und Backend, Zugriff auf die Webseite, Grundgerüst einer Webseite in Joomla, Entwickeln von Seitennavigation und Menüs, Erstellen von Inhalten, Layout der Webseite, Module und Komponenten, Webseite sichern.
9.4. - 17.4., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs/zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz

Internet für den Beruf

D 66 410 K **Online-Bewerbung im PDF-Format erstellen**
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, grundlegende Officekenntnisse
Immer mehr Unternehmen bieten Jobsuchenden an, ihre Bewerbungen per E-Mail einzureichen. In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie eine solche Bewerbung erstellen - angefangen vom Einscannen der Zeugnisse bis hin zum fertigen PDF-Dokument. Zudem erhalten Sie auf CD ein kostenloses Softwarepaket, bestehend aus einer Office-Suite und einem einfachen PDF-Drucker. Sollten Sie über keinen eigenen Scanner verfügen, so ist das auch kein Problem: Direkt im Anschluss an den Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Dokumente einzuscannen.
Sie können Ihr Notebook zum Kurs mitbringen.
15.6., Mi., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Internet im Alltag

D 66 600 K **Soziale Netzwerke - Twitter, Facebook & Co**
Sind Twitter, Facebook & Co. ein Massenphänomen? Sind soziale Netzwerke Freiheit des Selbstausdruckes - was gewinnen und was verlieren wir? Rechtliche Stolperfallen bei Einrichtung und Benutzung eines Accounts.
28.5., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Zeidler

D 66 630 K **Reiseplanung und -buchung - kostengünstig über das Internet**
Voraussetzung: Grundkenntnisse bei der Nutzung des Internets
Inhalte: Reisen mit Bahn oder Linienbus in Deutschland und Europa: Fahrpläne, Preise, Angebote, Onlinebuchung / Flugreisen weltweit: schnell und kostengünstig recherchiert und gebucht / Die Billigairlines: Wer fliegt wohin? Buchung bei den Airlines / Hotelbuchung via Internet: ein Überblick über Suchmaschinen und Datenbanken / Preisvergleich von Pauschalreisen, Last-Minute-Angebote
Jeder Teilnehmer kann „seine" Reise unter fachkundiger Anleitung selbst recherchieren und erhält darüber hinaus eine umfangreiche Linksammlung zum Thema.
15.4., Fr., 16 - 20.05 Uhr / 5 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arndt Kaiser

D 66 650 K **YouTube - das wichtigste Videoportal**
Voraussetzung: Grundkenntnisse bei der Nutzung des Internets
Inhalte: Videos online als Stream im Webbrowser ansehen - dauerhaft speichern ist zwar nicht vorgesehen, geht aber doch mit einem kleinen Hilfsprogramm - Einrichtung eines Accounts - Bilder, Videos oder Musik verschiedener Formate auf YouTube hochladen
28.5., Sa., 12.15 - 14.30 Uhr / 3 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Zeidler

D 66 670 K **Kaufen auf eBay - Anfängerkurs für Senioren**
Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen besitzen eine eMail-Adresse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet.
eBay ist ein riesiger Marktplatz, auf dem auch heute noch das eine oder andere Schnäppchen winkt. Unter Anleitung des Dozenten melden Sie sich kostenlos bei eBay an und erfahren, wie man angebotene Waren findet, erfolgreich auf sie bietet und wie der Bezahl- und Bewertungsvorgang abläuft. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die noch keinerlei Erfahrung mit eBay haben.
11.5. - 13.5., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Fit bleiben

können Sie mit unseren Entspannungs-,
Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitskursen.
Diese finden Sie im Bereich 3.

Sicherheit im Internet

D 66 801 K **Ins Internet mit Sicherheit - Viren, Würmern und Trojanern erfolgreich die Stirn bieten**

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software lässt Parasiten ziemlich alt aussehen.
Die Teilnehmer/-innen erhalten eine CD mit der besprochenen Software und der dazugehörigen Anleitung.
6.7. - 8.7., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

D 66 815 K **Anonym im Internet surfen mit JAP**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit dem Internet
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Zusammenspiel von Firefox und JAP anonym und sicher im Internet surfen. Sie erfahren, wie JAP installiert und zusammen mit Firefox konfiguriert wird und erhalten eine diesbezügliche Anleitung samt CD mit allen besprochenen Programmen (nur Freeware).
12.7., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Handykurse

D 66 901 K **Neue interessante Handy- und Smartphoneanwendungen**

Ein Vortrag mit Präsentationen:
Handy-Navigation von einfach bis kompliziert und von teuer bis kostenlos - zu Fuß, mit dem Auto - auch in fernen Ländern, Geocaching - die moderne Schnitzeljagd, Barcodescanner über das Handy mit mobilen Preis- und Produktvergleichen, Skype für Handys und über WLAN - fast kostenlos auch aus fernen Ländern nach Hause telefonieren
21.5., Sa., 12.15 - 14.30 Uhr / 3 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Zeidler

Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs

Sie haben Probleme mit Ihrem neuen Handy? Scheitern Sie daran, eine Telefonnummer zu speichern oder eine SMS zu versenden? Kommen Sie mit Ihrem Handy - wir erklären Ihnen, wie Sie es bedienen und lösen Ihre Abwendungsprobleme.
Bringen Sie bitte neben Ihrem Handy (mit voll geladenem Akku) die Bedienungsanleitung, PIN- und PUK-Codes und die SIM-Karte mit.

D 66 911 K **Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs**
24.3., Do., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

D 66 912 K **Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs**
31.5., Di., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

SAP-Kurse

Grundkurse zu Finanzbuchführung und BWL finden Sie ab Seite 294.

Kursbausteine zu SAP
Eine Fortbildung an der Volkshochschule Leipzig in Kooperation mit der Firma AGM mbH
(Internet: www.agm-onside.com)

Die nachfolgenden Kursbausteine sollen die Grundlagen der wichtigsten SAP-Module für eine Tätigkeit als SAP-Sachbearbeiter/-in vermitteln.
Zugangsvoraussetzung: eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Berufserfahrung im Rechnungswesen oder eine einschlägige akademische Ausbildung.
Kursbaustein 1 (D 67 000 K) ist als Grundlage des Umgangs mit SAP und der Navigation im System zu betrachten, die nachfolgenden Bausteine sind nach Bedarf frei wählbar.
Jeder Kursbaustein findet jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden statt.
Kurszeiten: freitags 15.30 - 20.30 Uhr, sonnabends 8 - 13 Uhr
Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat einen eigenen PC zur Verfügung.
Kurspreis pro Baustein: 480 EUR.
Bei Bedarf und auf Anfrage sind auch Kurse zu weiteren SAP-Modulen möglich:
- Anlagenbuchhaltung
- Materialwirtschaft
- Vertrieb
- Projektsteuerung
- Personalwesen

Wenn Sie an drei Kursbausteinen innerhalb eines Semesters teilnehmen, erhalten Sie jeweils für den dritten einen Rabatt von 20 Prozent auf Ihren Kurspreis.
Achtung: Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse zu SAP geänderte Stornofristen gelten: Ein entgeltfreier Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Später sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist stets das volle Entgelt zu zahlen. Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Volkshochschule zu erklären. Ermäßigungen können für diese Kurse nicht gewährt werden.

D 67 000 K Grundlagen SAP
Inhalte: Überblick SAP Software; Navigation im System; Bildsteuerung; Einstiegsbilder; Business Szenarien der Anwendung; SAP Softwarearchitektur; SAP Systemkern; Schnittstellen; Datenstrukturen; Architektur des Berechtigungskonzeptes; Rollenkonzept; Pflege von Berechtigungen, Profilen und Benutzern; Werkzeuge zum Customizing.
11.3. - 19.3., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10 Dozententeam Fa. AGM

D 67 010 K Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Finanzwesen (FI)
Inhalte: Kreditoren-, Debitorenbuchhaltung anwenden; SAP - FI Grundlagen; Stammdaten pflegen; Belege, offene Posten buchen; Konteninformationen, Salden und Verkehrszahlen; maschinelles Ausgleichen; Dauerbuchungen; Steueranmeldungen; Abschlussarbeiten; GuV, Bilanz vorbereiten; Reporting zur Hauptbuchhaltung; automatisches Zahlen; Korrespondenz, Mahnen; OP Auswertungen; Kontoauszug; Kundenkredite; Anzahlungen; Wechsel; Bürgschaften; Bilanzvorbereitung; Abschlussarbeiten im Detail.
25.3. - 2.4., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10 Dozententeam Fa. AGM

D 67 020 K **Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Controlling (CO)**

Inhalte: Gemeinkostencontrolling; Kosten-, Leistungsarten definieren; Kostenstellen anlegen; Kosten erfassen, Verrechnungen durchführen, Abweichungen ermitteln; Auswertungen erstellen; Kostenstrukturen auswerten und analysieren; Innenaufträge anlegen, buchen; Investitionsaustrag durchführen; Objekte der Kostenträgerrechnung; Planfunktionen; Ist-Funktionen; Informationssystem; Einführung in Ergebnis- und Vertriebscontrolling im System und Erläuterung unterschiedlicher Konzepte für Ergebnis- und Vertriebscontrolling; Grundeinstellungen in der Profitcenter-Rechnung PCA; Organisationsstruktur und Stammdaten; Ist-Datenfluss; Überblick Transferpreise in der Profitcenter-Rechnung (PCA); Informationssystem.

8.4. - 16.4., Fr., 15.30 - 20.30 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR

Fa. AGM, Lutherstraße 10 Dozententeam Fa. AGM

Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse

Detaillierte Informationen zum kaufmännischen Kurs- und Zertifizierungssystem „Xpert Business“ und zu möglichen qualifizierten Abschlüssen finden Sie auf Seite 286 und 294.

Finanzbuchführung EDV mit Lexware

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows.

Inhalt: Es wird die „Doppelte Buchführung“ anhand des Kontenplanes SKR03 behandelt. Von der Stammdatenverwaltung über das Buchen laufender Geschäftsvorfälle sowie die Meldung der Umsatzsteuer mit ELSTER bis hin zum Vorbereiten des Jahresabschlusses werden alle Schritte in Theorie und Praxis am PC umgesetzt. Der Kurs beinhaltet auch die Vorbereitung zur Prüfung Xpert Business-Finanzbuchführung EDV. Trainingsunterlagen zum Lehrgang können zum Preis von ca. 20 EUR erworben werden.

D 67 101 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**

1.3. - 24.3., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 161 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 67 102 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**

17.5. - 14.6., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 161 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 67 105 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit Lexware**

31.3., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 67 106 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit Lexware**

21.6., Di., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 67 110 K **Finanzbuchführung EDV mit DATEV**

Voraussetzung: Kenntnisse die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen sowie sicherer Umgang mit Windows.

Inhalt: Der Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur Nutzung der Buchführung mit DATEV. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen - von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen sowie die Bearbeitung von Bankauszügen werden am PC geübt. Begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

3.5. - 26.5., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 181 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

D 67 111 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit DATEV**
7.6., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

D 67 115 K **Finanzbuchführung für Kleinbetriebe und Freiberufler mit Lexware-Buchhalter**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows.
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihren Gewinn mit Einnahme/Überschussrechnung (§4/3) ermitteln.
Kursinhalt: Anlegen der Stammdaten, Zuordnen und Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Ust-Voranmeldung sowie Erstellen des amtlichen EAÜ-Formulars.
7.4. - 16.4., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

D 67 125 K **Lohn und Gehalt EDV mit DATEV**

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Lohn und Gehalt I entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows.
Inhalt: Allgemeine Hinweise zu DATEV, Einführung in das Programm „Lohn und Gehalt comfort pauschal", Programmverwaltung, Programmebenen, Bedienung des Programms
Anlegen / Abrechnung
Firmenstammdaten, Mitarbeiterstammdaten, Lohnabrechnung mit Gehalt und Stundenlohn, Besonderheiten wie Überstunden, Zuschläge, Fahrtkostenzuschüsse, Urlaub, Krankengeld, Unterbrechungen, geringfügig Beschäftigte, Gleitzone, Firmenwagen, Abschlagszahlungen, Werkswohnung, Pfändung, betriebl. Altersvorsorge, Mutterschaftsgeld, Besonderheiten Gesellschafter-Geschäftsführer, Lohnsteuerjahresausgleich, Jahresauswertungen
28.2. - 26.3., Mo., 18 - 21.10 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 40 Ustd. 183 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

D 67 130 K **Prüfung Xpert Business - Lohn und Gehalt mit DATEV**
2.4., Sa., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Sylvia Börner — Telefon: 123-6027

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service: — 123-6000

VHS in Grünau
Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 — Telefon: 2304583
Mo., Di., Do. 9.30 - 17.30 Uhr
Mi., Fr. 9.30 - 16.00 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
Di. u. Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **336**
Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt 336
Länder und Völker, Recht 340

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **341**

KUNST UND KREATIVITÄT **342**
Kreatives Gestalten 342
Städtisch wohnen - naturnah lebe: 35 Jahre Grünau 343
Tanz und Musik 344

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **346**
Körpererfahrung, Entspannung 346
Gymnastik, Bewegung, Fitness 349

SPRACHEN **355**
Englisch 355
Romanische Sprachen 359

COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN **362**

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

Kurse mit vielen Fotos / Dias sind mit gekennzeichnet.

Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt

35 Jahre Grünau: Städtisch wohnen - naturnah leben

„Städtisch wohnen - naturnah leben" ist nach Auffassung der Agendagruppe ein Alleinstellungsmerkmal für Grünau. 35 Jahre Grünau sind Anlass, mit einer Ausstellung und einer Reihe von Vorträgen die Grünauer Natur in den Focus zu nehmen. Naturnähe ist zu einem nicht mehr wegzudenkenden Kriterium für Wohnqualität geworden. War man vor 35 Jahren froh über eine Vollkomfortwohnung „auf der grünen Wiese", so ist Grünau heute der Stadtteil mit der am besten vernetzten Grünstruktur und den günstigsten Möglichkeiten, ohne Querung von Straßen verschiedene Grünflächen zu nutzen. Der Stadtteil verfügt über den größten Anteil an gebäudeübergreifenden gemeinschaftlich und öffentlich nutzbaren Grünflächen.

D 71 100 G (NEU) **Ausstellung „Naturnah leben in Grünau"**

Am 1. Juni 1976 wurde der Grundstein für die Großsiedlung Grünau gelegt. Diesen Jahrestag nehmen Agendagruppe Grünau, KOMM e. V, Jugend- und Altenhilfeverein e. V. und Volkshochschule Leipzig zum Anlass, um eine ganz andere Seite von Grünau in den Mittelpunkt zu rücken. In 35 Jahren konnte und hat sich Natur in Grünau entwickelt. Sie ist zu einem wichtigen Kriterium für Wohnqualität geworden. Die Ausstellung „Naturnah leben in Grünau" gibt einen Einblick in die Vielfalt der Grünauer Natur.
Helmut Massny ist Grünauer und in Leipziger Fachkreisen als ausgewiesener Fotograf professioneller Naturaufnahmen bekannt. Lassen Sie sich überraschen und anregen, Grünau als Naturort zu entdecken, das ein oder andere wieder zu erkennen oder den Blick für Neues, noch nicht Bekanntes zu öffnen.
Die Ausstellung „naturnah leben in Grünau" wird am 1. Juni um 19 Uhr eröffnet und kann zu den Öffnungszeiten des JAV besichtigt werden. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49

D 71 101 G **Singvögel in Grünau - Vortrag zur Eröffnung der Ausstellung „Naturnah leben in Grünau"**

In Grünau lassen sich ca. 70 Vogelarten hören und sehen. Sie finden hier durch die gewachsene Natur einen idealen Lebensraum. Dr. Leonhard Kasek stellt die wichtigsten Singvögel Grünaus in Bild und mit ihrem Gesang vor. Er informiert über ihre Lebensweise und Lebensraum. Außerdem gibt er Tipps zum Beobachten und Schutz der Tiere. Der Vortrag regt an, die gefiederten Sänger beim Spazieren gehen in Grünau zu entdecken und sich an ihnen zu erfreuen.
1.6., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

D 71 103 G **Städtisch wohnen - naturnah leben: Singvögel in Grünau - ornithologische Wanderung zur „Stunde der Gartenvögel“**

Zur Attraktivität Grünaus tragen auch die vielen Vögel bei. Die Singvögel markieren mit ihrem Gesang ihr Revier und halten Rivalen fern. Sie nutzen ihre Stimme aber auch, um vor Gefahren zu warnen und soziale Kontakte zum Partner und zu Artgenossen zu pflegen. Neben den Singvögeln fühlen sich in Grünau auch Mauersegler, Ringeltaube, Möwe, Fasan, Grünspecht, Turmfalke, der Rote Milan und der Kuckuck wohl. Traditionell führen die Europäischen Naturschutzverbände wie der NABU im Mai die „Stunde der Gartenvögel“ durch. Ziel ist es, viele Bürger zu gewinnen, die eine Stunde lang alle gesehenen Vögel in ihrem Umfeld (Garten, Wohnung, Spaziergang) zählen. Auf diese Art erfahren wir, wie sich der Bestand der Vögel entwickelt.
Informationen: ww.nabu.de/aktionenundprojekte/stundedergartenvoegel/
Der Weg führt vom Stadtteilladen in der Stuttgarter Allee über die Alte Salzstraße bis zur S-Bahnlinie, an dieser entlang zur Endstelle der Straßenbahn und endet am Ufer des Kulkwitzer Sees.
6.5., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Stadtteilladen Grünau, Stuttgarter Allee 19 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

D 71 104 G (NEU) **Städtisch wohnen - naturnah leben: Natur in Grünau - ein Froschkonzert für Kinder (Vortrag)**

Euch erwartet ein Froschkonzert der besonderen Art. Dr. Leonhard Kasek lädt ein, verschiedene in Grünau heimische Frösche, Kröten und Lurche kennen zu lernen. Diese werden in Bild und Ton vorgestellt, darunter Wasserfrosch, Grasfrosch, Wechselkröte, Kreuzkröte, Knoblauchkröte, Erdkröte, Laubfrosch, ohne Stimme: Teichmolch. Beim nächsten Spaziergang erkennt Ihr sicher den ein oder anderen Frosch wieder.
23.2., Mi., 9.30 - 11 Uhr / 2 Ustd. 2,10 EUR (bereits ermäßigt)
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

D 71 106 G (NEU) **Städtisch wohnen - naturnah leben: Grünauer Wiesenwanderung in der Abenddämmerung (Vortrag)**

Immer wieder sind Nicht-Grünauer/-innen erstaunt, wie viele wilde Säugetiere in Grünau einen Lebensraum gefunden haben. Dies ist nicht zuletzt dem vielen Grün geschuldet, über das die Großsiedlung inzwischen verfügt. Der Vortrag lädt zu einer Wiesenwanderung in der Abenddämmerung ein. Dr. Leonhard Kasek stellt in Bild und Ton verschiedene Wildtiere vor, die man in Grünau sehen (und wenn es ruhig ist auch hören) kann: Fuchs, Dachs, Iltis, Wiesel, Marder, Maus, Hase, Kaninchen, Igel, Fledermaus sowie Waschbär und Marderhund.
18.4., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

D 71 108 G **Städtisch wohnen - naturnah leben: Kleintierausstellung Grünau**

Um besonders die Großstadtkinder mit dem ländlichen Lebensumfeld vertraut zu machen, sind große und besonders kleine Besucher eingeladen, Tauben, Ziervögel, Meerschweinchen näher kennenzulernen, kleine Kaninchen oder Hühner (!) zu streicheln, mal ein frisch gelegtes Ei in die Hand zu nehmen oder auch den Tieren Futter zu geben. Ratsuchenden bieten die kompetenten Züchterexpert/-innen viele Informationen. Kindergarten-, Hortgruppen und Schulklassen erwartet ein buntes Programm: Neben dem direkten Kontakt mit den Tieren gibt es kleine Filme sowie Lehrreiches vom NABU zu erfahren. Es wird auch gebastelt. Anmeldungen bitte unter Tel.-Nr.: 03 41 - 9 41 91 32.
Gemeinsame Veranstaltung von Kleintierzüchterverein der Siedlung Grünau, KOMM e. V. und KOMM-Haus
Vom 29.4. bis 2.5., Fr., 8 - 17 Uhr, Sa./So., 10 - 17 Uhr, Mo., 8 - 13 Uhr entgeltfrei
Eintritt vor Ort!
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Dr. Evelin Müller

D 71 110 G **Städtisch wohnen - naturnah leben:**
Natur in Grünau - Frühlingskräuter in den Schönauer Lachen

Wildkräuter wachsen vor unserer Haustür und sind zudem vitaminreich und gesund. Kommen Sie mit auf eine Kräuterwanderung in die Schönauer Lachen und lernen Sie einige Wild- und Heilkräuter des Frühlings kennen. Diese sind in der Küche und in der Volksmedizin vielfältig einsetzbar. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung der Kräuter und Rezepthinweise.
Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel
16.4., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Pergola am Schönauer Park (Eingang Garskestraße) Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

D 71 112 G **Städtisch wohnen - naturnah leben:**
Frühjahrsgartenstammtisch

Ob Garten- und Pflanzenexperte, Hobbygärtner, Natur- und Kräuterliebhaber oder Genießer gesunder Kost - alle Interessent/-innen sind herzlich eingeladen, Erfahrungen auszutauschen, mitgebrachte Köstlichkeiten aus eigener Produktion und Herstellung zu probieren sowie miteinander zum Leben in Grünau ins Gespräch zu kommen.
Gemeinsame Veranstaltung von VHS, KOMM e. V. und JAV e. V.
25.5., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Evelin Müller

D 71 114 G (NEU) **Städtisch wohnen - naturnah leben:**
Mit dem Fahrrad durch Grünau zur Alpaka-Farm nach Quesitz

Bei einem gemütlichen Frühstück im Jugend- und Altenhilfeverein e. V. wird auf die Exkursion eingestimmt. Diese führt zu Orten des aktuellen Stadtumbaus im WK 8 über den Kulkwitzer See zur Alpaka-Farm nach Quesitz, wo seit 2002 diese exotischen und liebenswerten Tiere von Fam. Braun gezüchtet werden. Die Herde in Quesitz demonstriert die einzigartige Farbvielfalt der Alpakas. Sie beobachten die Tiere auf ihrer Weide. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich im Hofladen umzusehen oder Produkte aus der hochwertigen Wolle zu erwerben. Alpakafasern sind hohl, so dass man in deren Produkten weder schwitzt noch friert. Wer möchte, kann anschließend beim Einkehren in einen Gasthof den Vormittag ausklingen lassen.
Bitte mitbringen: ca. 4 EUR für Frühstück und Eintritt für Alpaka-Farm
2.7., Sa., 9.30 - 13.15 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Evelin Müller

D 71 120 G **Die Vögel des Gartens - Vortrag zur „Stunde der Gartenvögel“**

Über 200 Vogelarten brüten in Deutschland. Welche bevorzugen den Garten als Lebensraum? Amsel, Drossel, Fink und Star sind die bekanntesten unter ihnen. Doch gibt es viel mehr. Mindestens 25 bis 30 Arten der Gartenvögel sind aus Wald und Flur in die „Kulturlandschaft Garten“ eingewandert. Diese Arten werden in Bild und Ton (Fotos, kurze Videos sowie Lockrufe und Gesang) vorgestellt und deren Lebensweise geschildert. Interessant und wissenswert für alle Natur-, Vogel- und Gartenfreunde.
13.5., Fr., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

D 71 122 G **Frühlingspilze entdecken - mit dem Fahrrad unterwegs**

Mit dem bekannten Pilzsachverständigen Peter Rohland lernen Sie typische Frühlingspilze wie Mairitterlinge, Morcheln, Rötlinge und andere Arten kennen. Sie erfahren Wissenswertes über die Verbreitung und den Schutz von Pilz-Habitaten. Die Fahrradexkursion findet bei jeder Witterung statt.
Bitte mitbringen: eigenes Fahrrad, dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Korb (keine Plastiktüte), Messer, evtl. kleine Dosen oder Silberpapier für Proben.
Straßenbahn Linien 1 und 2, Buslinie 60 bis Haltestelle Rödelstraße
15.5., So., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Treffpunkt: Adlerdenkmal Antonienstraße
gegenüber Bootsshop Peter Rohland, Pilzsachverständiger DGfM

D 71 124 G (NEU) **Auf der Suche nach dem natürlichen Instinkt - mit Kräutern durchs Jahr**

Einmal im Monat lädt Ferdinand Bodusch ein, Kräuter, Pflanzen und Wildfrüchte ganz praktisch durch deren Verwendung beim Kochen und Backen kennenzulernen. Der Kursleiter besitzt über 20 Jahre Erfahrung im Umgang mit Kräutern.
1.3. - 5.7., Di., 18.30 - 20.45 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
jeden 1. Dienstag im Monat
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ferdinand Bodusch

D 71 126 G **Durch die Wälder - durch die Auen (Vortrag)**

Ein Streifzug durch die Leipziger Auelandschaft mit den Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt und mit dem Wandel, den diese Landschaft im Süden und Westen von Leipzig durch den Braunkohlenabbau erfahren hat. Schwerpunkt ist aber die Darstellung der Schönheit und Urwüchsigkeit dieses artenreichen Lebensraumes. Empfehlenswert für alle Naturfreunde.
20.5., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Stuttgarter Allee 21 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

D 71 130 G **Agenda 21 in Grünau**

Grünauer Bürger/-innen und an Grünau Interessierte haben 1997 eine eigene Agenda-21-Gruppe ins Leben gerufen, um eine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung Grünaus zu erreichen. Gegenwärtig steht das Thema „Stadtteilumbau/-entwicklung/-profil Grünau" im Zentrum der Diskussionen. Wer in der Gruppe mitarbeiten und sich aktiv in die Diskussionen um die Veränderungen Grünaus einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Die Agenda-Gruppe tagt in einem Abstand von ca. 6 Wochen. Bitte fragen Sie nach (Tel. 2 30 45 83, 123-6027).
17.2. - 7.7., Do., 16 - 18.15 Uhr / 12 Ustd. entgeltfrei
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Sylvia Börner

D 71 136 G **Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation**

Wir laden ein, in der Schönauer Kirche - dem schönsten historischen Raum Grünaus - Musik und Stille zu erleben. An vier Abenden wird jeweils ein Instrument solo und mit Orgelbegleitung vorgestellt. Zu den dargebotenen Musikstücken wird eine kurze Einführung gegeben. Zwischen dem 1. und 2. Teil des Musikprogramms gibt es eine Anregung zur Meditation.
In Zusammenarbeit mit der Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde und der katholischen Kontaktstelle Orientierung. Spende erbeten.
11.3. - 10.6., Fr., 19 - 20 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei
jeden 2. Freitag, 11.3., 8.4., 13.5., 10.6.
Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde, Kirche Schönau,
Schönauer Straße 245 Hermann Kügler, Elke Bestehorn, Susanne Schneider, Gotthard Moses

Länder und Völker, Recht

D 71 140 G **Unterwegs in Äthiopien (Dia-Vortrag)**

In der Zeit der Ernte bereisen wir den Norden Äthiopiens. Nach der pulsierenden Hauptstadt Addis Abeba bieten die Fälle des Blauen Nil einen wundervollen meditativen Kontrast ebenso wie die geruhsamen Bootsfahrten zu den uralten Kirchen auf den Inseln des großen Tana-Sees. Majestätisch erheben sich in der äthiopischen Königstadt Gondar die Ruinen und Gebäude des ehemaligen Palastbezirkes aus dem 17. und 18. Jahrhundert in den afrikanischen Himmel. Die Obelisken von Axum und die Felsenkirchen von Lalibela beeindrucken ebenso wie die grandiosen Landschaften des Simien-Nationalparks, dessen Trekkingpfade schon mal die 4000er Höhenmarke schrammen. Oft sind es aber doch die - wenn auch meist nur flüchtigen - Begegnungen mit den Menschen, die der Reisende in seinen Erinnerungen fest verankert.

16.3., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Thomas Noack

D 71 142 G (NEU) **Eine Reise durch den südbrasilianischen Winter**

Mit Brasilien verbinden viele Menschen Sonne, Strand und Samba. Die Küste reicht vom Amazonasgebiet am Äquator bis nach Uruguay. An der südlichen Grenze befindet sich der Bundesstaat Rio Grande do Sul. Im Unterschied zum großen Teil der Bevölkerung des riesigen, von vielen Gegensätzen geprägten Landes kommen hier die Vorfahren vor allem aus Italien und Deutschland. Jörg Prosch hat einige Wochen in Brasilien gelebt und nimmt Sie mit auf eine außergewöhnliche Reise durch Rio Grande do Sul und den angrenzenden Bundesstaat Santa Catarina.

25.3., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Jörg Prosch, Tai Chi-Kursleiter

D 71 144 G **Reiserecht**

Der Rechtsanwalt Andreas Engler berät Sie zu Ihren Rechten und Pflichten als Urlauber. Was tun, wenn die schönste Zeit des Jahres zum Alptraum wird, z. B. Koffer weg, schlechtes oder falsches Hotel, Probleme mit dem Reiseveranstalter? Gern werden auch Ihre Fragen beantwortet.

23.5., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Andreas Engler, Rechtsanwalt

Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematik

Nach einem erfüllten Berufsleben als Physik- und Astronomielehrer suchte ich nach einer sinnvoller Beschäftigung für die ungewohnt reichliche Freizeit. Meine Freude an der Mathematik und häufige diesbezügliche Hilferufe aus dem Familien- und Bekanntenkreis brachten mich auf den Weg zur Volkshochschule.

Seit zirka zehn Jahren versuche ich, besonders in Ferienkursen, jungen Leuten mehr Sicherheit für anstehende Mathematikprüfungen zu vermitteln, indem das Wesentliche so intensiv wie möglich trainiert wird. Unsere Stunden verlaufen äußerst effektiv, zudem locker und harmonisch. Über Erfolge freuen wir uns dann auch gemeinsam.

Prüfungs- und Studienvorbereitung

C 71 193 G **Mathematik Klasse 10 in den Winterferien - konzentrierte Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

21.2. - 25.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 10 Uhr / 10 Ustd. 20,30 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

C 71 197 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) in den Winterferien - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk.

21.2. - 25.2., Mo. bis Fr., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 39,90 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

D 71 190 G **Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben. Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

26.4. - 29.4., Di. bis Fr., 10 - 12.30 Uhr / 12 Ustd. 28,70 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.

D 71 192 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

26.4. - 29.4., Di. bis Fr., 13 - 15.30 Uhr / 12 Ustd. 28,70 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Pfeifer, Dipl.-Phys.

Kreatives Gestalten

HINWEIS:
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u. a. abhängig von Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

D 71 210 G **Vom Osterei bis Gartenkeramik - Töpfern für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Im Kurs werden Grundtechniken erlernt und vertieft, die als Basis für die Gestaltung verschiedener Gegenstände dienen. Im Mittelpunkt stehen unterschiedliche Aufbau- und Dekorationstechniken (z. B. Einformen, Arbeiten mit Tonstreifen und Tonwülsten, die zu einer Schale oder einem Korb verflochten werden können). Wahlweise können entsprechend den Möglichkeiten eigene Ideen, österliche Motive oder Gartenkeramik gestaltet, verschiedene Tone, Glasuren und Oxyde ausprobiert und verwendet werden.
Material- und Brennkosten werden verbrauchsabhängig im Kurs entrichtet.
9.3. - 4.5., Mi., 19 - 21 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
14-täglich: 9.3., 23.3., 6.4., 20.4., 4.5.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Karin Beyer, Fachberaterin Kreatives Gestalten

D 71 212 G **Ostereier in sorbischer Kratztechnik**

Ostereier bemalt hat sicher jeder schon einmal. Im Kurs lernen Sie eine Kratztechnik kennen, mit der Ostereier nach sorbischer Art gestaltet werden können. Die Kursleiterin bringt gefärbte Eier (wenn möglich im Austausch für naturbelassene, ausgeblasene) mit, auf denen die Muster nach Vorlage oder eigenen Ideen eingeritzt werden. Es entstehen keine weiteren Materialkosten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier nach Bedarf, 1 kleines Cuttermesser, 1 Paar dünne Baumwollhandschuhe
5.4., Di., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Stuttgarter Allee 21 Dagmar Wagenbreth

D 71 214 G **Rund ums Korbflechten**

Aus Peddigrohr in unterschiedlichen Stärken und Farben entstehen die verschiedensten Körbe oder sogar ein Tablett. Durch das Einarbeiten von Perlen, Bändern oder gefärbtem Peddigrohr bekommt jeder Korb seine individuelle Note.
Material wird zur Verfügung gestellt. Nach Verbrauch sind die Kosten dafür zusätzlich im Kurs zu entrichten.
30.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann, Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

D 71 216 G **Klöppel - Workshop: Grundlagen der Torchonspitze**

Der Workshop wendet sich an fortgeschrittene Klöpplerinnen. Sie lernen am Kurstag 2 bis 3 Strukturgründe der Torchonspitze kennen. Birgit Härtel betreut Sie bei der individuellen Umsetzung.
Bitte mitbringen: Klöppelkissen, Ständer, Häkelnadel 0,5, Stecknadeln, Schere, 15 Paar Klöppel, 2 EUR für Material, Fineliner (rot, blau, grün, gelb)
19.3., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Birgit Härtel

D 71 217 G **Klöppel - Workshop: Grundlagen der Torchonspitze - Fortsetzung**
Die fortgeschrittenen Klöpplerinnen beenden unter fachkundiger Beratung ihre begonnenen Arbeiten. Bitte mitbringen: Klöppelkissen, Ständer, Häkelnadel 0,5, Stecknadeln, Schere, 15 Paar Klöppel, 2 EUR für Material, Fineliner (rot, blau, grün, gelb)
2.4., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Birgit Härtel

D 71 218 G **Klöppeln Sie Schmuck mit Edelstahldraht - Einführung**
Für Klöpplerinnen mit Vorerfahrungen.
Sie wählen am Kurstag Schmuck und Accessoires aus Edelstahldraht, die Sie faszinieren, aus und verarbeiten diese entsprechend Ihrer Klöppelkenntnisse. Edelstahldraht, Schmuckzubehör und Klöppelbriefe können vor Ort erworben werden. Birgit Härtel betreut Sie bei der individuellen Umsetzung.
Bitte mitbringen: Klöppelkissen, Ständer, Häkelnadel 0,5, Stecknadeln, Schere, 8,50 EUR für Edelstahldraht und 1 Klöppelbrief. Das entsprechende Schmuckzubehör kann erworben werden.
7.5., Sa., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Birgit Härtel

Städtisch wohnen - naturnah leben: 35 Jahre Grünau

D 71 230 G (NEU) **Grünau zeichnerisch entdecken**
Im Kurs geht es darum, den Charakter Grünaus auf andere Weise zu entdecken, mit neuen Augen zu betrachten und das Gesehene kreativ zu verwerten. Wir fangen mit Stift und Kamera spannende Gegensätze ein, zeichnen, fotografieren und sammeln an verschiedenen Orten. Die Eindrücke und Ergebnisse entwickeln wir in der folgenden Stunde weiter. Dabei wird Hilfestellung bei der Umsetzung von Strich, Raum, Bildaufbau und Farbe gegeben. Es besteht die Möglichkeit, die entstandenen Arbeiten im Rahmen einer Ausstellung im Stadtteil zu präsentieren. Eine künstlerische Vorbildung ist nicht nötig, allerdings Neugier und Abenteuerlust.
Material wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten in Höhe von ca. 8 EUR sind bei der Kursleiterin entrichten.
11.5. - 22.6., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Nagua Dunkelmann, Grafik-Designerin

D 71 232 G (NEU) **Bücher illustrieren - Einführung**
Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in das Vorgehen beim Illustrieren von Texten. Es werden drei verschiedene Geschichten angeboten, die mit Hilfe von Stift und/oder Farbe illustriert werden können. Dabei werden die Geschichten zunächst gelesen, analysiert und interpretiert, um den Eindruck, die Stimmung und die Sprache als Grundlage für eigene Bildideen wirken zu lassen. Die Verwendung des Textes in den einzelnen Illustrationen bleibt den Teilnehmenden überlassen. Sie werden ermutigt, spannende Blätter zu entwickeln. Bei der zeichnerischen Umsetzung wird Hilfestellung gegeben. Eine künstlerische Vorbildung ist nicht nötig, allerdings Neugier und Lust am Experimentieren.
Material wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten in Höhe von ca. 8 EUR sind bei der Kursleiterin entrichten.
20.6. - 18.7., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Stadtteilbibliothek Grünau Süd,
An der Kotsche 11 - 13 Nagua Dunkelmann, Grafik-Designerin

Tanz und Musik

D 71 270 G **Jazztanz für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnissen**
Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß am flotten Rhythmus haben und gleichzeitig ihren Körper kräftigen, geschmeidig machen und ihre Kondition verbessern wollen. Einfache Choreografien geben ein gutes Körpergefühl. Diejenigen, die ihre Kenntnisse im Jazztanz auffrischen möchten, sind genauso eingeladen wie jene, die Jazztanz kennenlernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein wärmeres Oberteil und Gymnastikschuhe
30.3. - 22.6., Mi., 19 - 20 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

D 71 271 G (NEU) **Schminken für den Auftritt**
An diesem Abend lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Make up ausdrucksstark auftreten. Vorhandenes Make up kann mitgebracht werden, ansonsten stellt die Kursleiterin gegen Entgelt alles zur Verfügung.
9.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

D 71 272 G **Orientalischer Tanz: Workshop „Hagallah-Basics"**
Voraussetzung: Erfahrungen im orientalischen Tanz
Hagallah bedeutet „tanzen" und ist ursprünglich ein Tanz der Beduinenfrauen. Doch auch beim klassischen orientalischen Tanz ist die Hagallah eine unverzichtbare Tanzbewegung. Im Workshop „Hagallah-Basics" lernen die Teilnehmerinnen die 3/4 Hagallah-Basis auf effektive Weise kennen. Es werden verschiedene Varianten der Hagallah-Basis vorgestellt. Rückenschonende Ausführung dieser Tanzbewegung ist dabei wichtigstes Kriterium!
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Mineralwasser
9.7., Sa., 11 - 15 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

D 71 274 G **Bauchtanz für Anfängerinnen**
Orientalischer Tanz hilft nicht nur gegen verspannte Schultern, Beschwerden im Bereich der Lendenwirbel, sondern zielt auch auf einen Ausgleich von Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmerinnen lernen die Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen, der sich in unserem Kulturkreis mehr und mehr als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur etabliert und der hilft, die eigene Weiblichkeit wieder zu finden ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Peggy Kiani ertanzte 2010 unter dem Künstlernamen Latifaa den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im orientalischen Tanz im Ensemble/Kategorie Show.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte
16.3. - 29.6., Mi., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

D 71 276 G **Bauchtanz - weiterführender Kurs**
Voraussetzung: Besuch eines Anfängerinnenkurses oder vergleichbare Vorkenntnisse
Die Kenntnisse aus dem Grundkurs werden vertieft, weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz kennengelernt und in Choreografien integriert. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck. Peggy Kiani ertanzte 2010 unter dem Künstlernamen Latifaa den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im orientalischen Tanz im Ensemble/Kategorie Show.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte
16.3. - 29.6., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

D 71 278 G **Orientalischer Tanz - weiterführender Kurs**
Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte des orientalischen Tanzes (z. B. mit Schleier) werden kennengelernt und geübt sowie kleine Choreografien erarbeitet. Durch effiziente Bewegungen und den gezielten Einsatz von Energie werden Körperbewusstsein und -wahrnehmung geschult. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier
3.3. - 7.7., Do., 20 - 21 Uhr / 23 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 28.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

D 71 279 G **Bauchtanz für Fortgeschrittene**
Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz
Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit, mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet. Im Kurs werden Bewegungsformen und Schritte dieses Tanzes wiederholt und erweitert. Neue Choreografien mit und ohne Schleier werden kennengelernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier
3.3. - 7.7., Do., 19 - 20 Uhr / 23 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 28.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

D 71 282 G **Gitarre für Anfänger/-innen - Semesterkurs**
In diesem Kurs werden Grundlagen für ein vielseitiges Gitarrenspiel vermittelt. Der Unterricht schließt sowohl die Begleitung von Liedern als auch rein instrumentale Spieltechniken ein. Individuelle Förderung und Auswahl der Lieder bzw. Stücke geben den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, eigene Wege und Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 EUR für Material
15.3. - 28.6., Di., 18.15 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

D 71 284 G **Gitarre - weiterführender Semesterkurs**
Voraussetzung: Vorkenntnisse im Gitarre spielen oder Besuch eines Grundkurses
Kursinhalte: Liedbegleitung, variantenreiche Auf- und Abschlagtechniken, lateinamerikanische Rhythmus- und Zupftechniken bis zum Folk Picking; Beginn mit dem Barré - Spiel, Erweiterung der Noten- und Harmoniekenntnisse mit dem Ziel, auch kompliziertere Liedstrukturen nachzuvollziehen.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 EUR für Material
15.3. - 28.6., Di., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

Gesundheit und Persönlichkeit

HINWEIS:
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt eingeholt werden. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei diesen Krankenkassen.

D 71 300 G (NEU) **Schweinegrippe, Tollwut, Fuchsbandwurm - auf Menschen übertragbare Krankheiten (Vortrag)**
Der Frühling ist auch die Zeit der Wildkräuter. Die Medien warnen beim Sammeln vor dem Fuchsbandwurm und anderen Tierparasiten, die den Menschen als Wirt nutzen. Doch wie groß ist die Gefahr wirklich, Krankheiten von Säugetieren übertragen zu bekommen? Dr. Leonhard Kasek klärt in seinem Vortrag über Schweinepest (auch Schweinegrippe genannt), Tollwut, Fuchsbandwurm, Hanta-Viren und andere von Säugetieren übertragbare Krankheiten auf und gibt Tipps zum richtigen Verhalten beim Unterwegssein in der Natur.
6.4., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

Körpererfahrung, Entspannung

D 71 302 G (NEU) **Gesunder Schlaf bis ins hohe Alter**
Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Doch wie entstehen sie? Wie sieht gesunder Schlaf aus? Und was lässt sich bei Schlafstörungen unternehmen? Der Vortrag vermittelt Informationen zum gesunden und erholsamen Schlaf, zur Schlafhygiene und zu möglichen Schlafstörungen im Erwachsenenalter sowie deren Behandlung und Vorbeugung.
1.4., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt, Stuttgarter Allee 21 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

D 71 304 G **Was bieten Entspannungsmethoden?**
Die meisten werden schon von „AT" und „PMR" gelesen haben. Aber was genau steckt dahinter? An diesem Nachmittag werden drei gängige Entspannungstechniken, ihre Entstehung und Anwendung mithilfe kurzer Übungen vorgestellt. Das Angebot eignet sich für alle, die bisher noch nichts mit Entspannungsverfahren zu tun hatten, sich aber dafür interessieren.
11.3., Fr., 15 - 17.30 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

D 71 310 G **Autogenes Training - Grundkurs**

AT ist eine weitverbreitete Entspannungsmethode. Sie wird sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen) als auch bei Problemen (v. a. Stress und allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt. In diesem Grundkurs erlernen die Teilnehmer/-innen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer/-innen sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken, Decke, Gymnastik oder Isomatte, ggf. Nackenkissen.
27.5. - 22.7., Fr., 15 - 16.15 Uhr / 13 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 24.6., dafür am 3.6.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin, Entspannungstrainerin

D 71 312 G **Qigong - die Kraft der Ruhe**

Qigong ist eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungssteigerung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze: Das Spiel beginnen - Die dreifache Energie - Die Herausforderung annehmen - Den beschrittenen Weg zurückschauen - Die Mitte stabilisieren - Die Füße fassen - Die Fäuste ballen - Stehende Meditation - Akupressurpunkte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
2.3. - 11.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

D 71 314 G **Tai Chi - Qigong für Anfänger/-innen**

Körperhaltung, Atmung und Vorstellungskraft sowie Ruhe und Bewegung haben unterschiedliche Wirkungen auf die Funktionen des Organismus. Tai Chi und Qigong sind auch Körperselbsterfahrungsmethoden, deren Effekte sich nach ernsthaftem und ausdauerndem Üben deutlich zeigen. Die Übungen der 18er Tai Chi - Qigongform sind besonders für Anfänger/-innen und diejenigen geeignet, die sich zum ersten Mal für chinesische Bewegungsformen interessieren. Diese fördern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und des Atems. Sie unterstützen die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte, dienen dem Stressabbau, stärken Beweglichkeit, Körperbewusstsein und räumliche Wahrnehmung.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch, Isomatte oder Decke
23.3. - 15.6., Mi., 18.45 - 20 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 22.12.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Jörg Prosch, Tai Chi-Kursleiter

D 71 320 G **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**

Hatha Yoga ermöglicht ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) führen zu Ruhe und Entspannung. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die systematische Beherrschung des Körpers und eine damit verbundene Bewältigung von Stress und Hektik. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch, Isomatte oder Decke
1.3. - 17.5., Di., 18 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 26.4.
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

Hatha Yoga - weiterführender Kurs

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch

D 71 322 G **Hatha Yoga - weiterführender Kurs**
1.3. - 17.5., Di., 19.15 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 26.4.
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

D 71 324 G **Hatha Yoga - weiterführender Kurs**
3.3. - 19.5., Do., 18 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 28.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

D 71 326 G **Hatha Yoga - weiterführender Kurs**
3.3. - 19.5., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 28.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

D 71 328 G **Hatha Yoga für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: entsprechende Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch
2.3. - 8.6., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kurs auch am 27.4.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Gudrun Thomas-Petersein, Yogalehrerin BDY/ EYU

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Wassergymnastik
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

D 71 330 G **Wassergymnastik**
21.2. - 18.4., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 331 G **Wassergymnastik**
21.2. - 18.4., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 332 G **Wassergymnastik**
22.2. - 26.4., Di., 11 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 71 333 G **Wassergymnastik**
25.2. - 29.4., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 335 G **Wassergymnastik**
2.5. - 4.7., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 336 G **Wassergymnastik**
2.5. - 4.7., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 9 Ustd. 49 EUR
Kein Kurs am 13.6.
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 337 G **Wassergymnastik**
3.5. - 5.7., Di., 11 - 11.45 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

D 71 338 G **Wassergymnastik**
6.5. - 8.7., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Kurs auch am 3.6.
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken
Der Kurs ist für alle Männer und Frauen geeignet, die vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung ihrer Wirbelsäule und Gelenke tun möchten. Durch vielfältige Übungen, auch mit Zusatzgeräten, wird der gesamte Muskelapparat gekräftigt und gedehnt. Verschiedene Übungen zur Mobilisation sind besonders für alle Menschen mit sitzender Tätigkeit wichtig. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm wird mit Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf gekoppelt. Die Freude an der Bewegung kommt auch in diesem Kurs nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

D 71 340 G **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
10.3. - 30.6., Do., 10 - 11 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.4. und 2.6.
Vitalis Gesundheitsclub im Matchball-Sportcenter,
Lützner Straße 175 Nadine Münchow,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

D 71 341 G **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
10.3. - 30.6., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.4. und 2.6.
Vitalis Gesundheitsclub im Matchball-Sportcenter,
Lützner Straße 175 Nadine Münchow,
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin

D 71 342 G **Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden**
Für alle Altersgruppen zur Prävention geeignet.
Die Teilnehmer/-innen lernen und üben Techniken zur Dehnung, Entspannung, Kräftigung der Muskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Pilatesübungen können das Rückenprogramm ergänzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Hallenschuhe, ein großes Handtuch
30.3. - 22.6., Mi., 19.05 - 20.05 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

D 71 343 G **Pilates für alle, die vormittags Zeit haben**
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Durch immer wechselnde Übungen werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch
2.3. - 6.7., Mi., 10 - 11 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17

Pilates-Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Durch fließende Bewegungen und stetige Übungswechsel werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. In Verbindung mit einer sehr bewussten Atmung werden nicht nur Körper und Geist in Einklang gebracht, sondern Stress abgebaut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken und ein großes Handtuch

D 71 344 G **Pilates-Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
1.3. - 5.7., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Jenny Thies, Dipl.-Sportlehrerin

D 71 345 G **Pilates-Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
29.3. - 21.6., Di., 20 - 21 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Sporthalle „An der Kotsche"/Gymnastikraum,
An der Kotsche 39 - 41 Silke Zeidler-Lehmann,
Übersetzerin Engl./Span.; Pilates-Trainerin B-Lizenz

D 71 346 G **Pilates-Trainingsprogramm nicht nur für die Muskeln**
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehnungs- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen und mehr Energie zu bekommen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Alle Muskeln werden trainiert und gedehnt und die Bewegungen in Verbindung mit der speziellen Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper, Seele und Geist in Einklang bringt und auch den Stressabbau wirksam unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein großes Handtuch
30.3. - 22.6., Mi., 18 - 19 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin, Pilates Master Trainerin

Sanfte Gymnastik und Pilates
Pilatestraining ist ein Bewegungsprogramm für Körper und Geist. Es basiert auf bewusster Atmung und aktiviert die Rumpf stabilisierenden Muskeln. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Alle Übungen finden ihren Ursprung in der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse (Muskeln im Bauch, Rücken und Beckenboden) und garantieren eine belastungsfreie Beweglichkeit aller Glieder. Pilates ist unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, eine Iso-, Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch

D 71 348 G **Sanfte Gymnastik und Pilates**
1.3. - 5.7., Di., 18.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 52 EUR
Sporthalle „An der Kotsche"/Gymnastikraum,
An der Kotsche 39 - 41 Jenny Thies, Dipl.-Sportlehrerin

D 71 349 G **Sanfte Gymnastik und Pilates**
29.3. - 21.6., Di., 18.20 - 19.20 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

D 71 350 G **Fitnessgymnastik für Junggebliebene**

Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab 50, die Freude an Bewegung haben und durch Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Rückenschule die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und verbessern sowie ihre Muskulatur kräftigen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
17.1. - 30.5., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 14.2., kein Kurs am 21.2.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

D 71 352 G **Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger/-innen**

Dieser gesundheitsorientierte Kurs mit Musik soll vor allem Spaß machen. Hier finden Wiedereinsteiger/-innen und Ungeübte gleichermaßen ein vielseitiges Gymnastikprogramm, das einen Ausgleich zu einseitiger Alltagsbelastung und Stress bietet. Die Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet. Entspannung, Streching und Dehnung runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
6.4. - 29.6., Mi., 20.10 - 21.10 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Max-Klinger-Schule, Turnhalle, Miltitzer Weg 4 Diana Geist,
Lehrerin für MTA-FD, Aerobic-Trainer B-Lizenz

D 71 354 G (NEU) **Ganzheitliches Kräftigungs- und Fitnesstraining**

Ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, Elemente aus der Rückenschule, gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten, zielen auf ein besseres Körpergefühl. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen. Die hohe Effektivität der Übungen sorgen für eine möglichst geringe Belastung der Gelenke. Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch, Getränk
24.3. - 23.6., Do., 17.45 - 18.45 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Kristin Hohenberger,
Bachelor of Arts (B.A.) Sportwissenschaften

D 71 355 G **Workshop ZUMBA Fitness® - intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**

ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner! Der Workshop stellt ZUMBA Fitness® als intensive und schweißtreibende Bewegung vor und lädt zum Ausprobieren ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
5.3., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 10 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

D 71 356 G **Power Mix**

Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
1.3. - 5.7., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 15.3. und 22.3.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

D 71 358 G (NEU) **Brasil Workout**
Sie erwartet ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining für Gesundheit und Figur unter Einsatz des Trainingsgerät „Brasil" (wird zur Verfügung gestellt). Aufgrund des geringen Eigengewichtes der „Brasils", der speziellen Füllung aus Luft und Gewicht sowie der minimalen Bewegungsamplitude wird ein gelenkschonendes Training der Tiefenmuskulatur/Stabilisatoren, die Straffung des Bindegewebes als auch ein präventives Rückentraining erzielt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
25.3. - 1.7., Fr., 10 - 11 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Mandy Heymann, Fitness- & Wellnesscoach

Gymnastik zur Konditionsverbesserung
Zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems erlernen die Teilnehmer/-innen Kombinationen am Steppbrett im Einsteigerbereich. Ausgewogene Übungen im Problemzonen- und Stretchingbereich dienen dem Aufbau, der Straffung und Entspannung der Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 71 360 G Gymnastik zur Konditionsverbesserung
28.2. - 4.7., Mo., 18.45 - 19.45 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Undine Pötzsch, Sportlehrerin

D 71 362 G Gymnastik zur Konditionsverbesserung
2.3. - 29.6., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Jörg Kerstan, Diplomlehrer

Fitnessgymnastik für Frauen ab 35
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauftraining, das auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist, durch ein intensives und variantenreiches Übungsprogramm sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Das Training endet mit einem entspannenden Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 71 364 G Fitnessgymnastik für Frauen ab 35
28.2. - 2.5., Mo., 20 - 21 Uhr / 12 Ustd. 26 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Renate Fahr, Diplomlehrerin

D 71 366 G Fitnessgymnastik für Frauen ab 35
9.5. - 11.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 12 Ustd. 26 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Renate Fahr, Diplomlehrerin

D 71 368 G Fitnessgymnastik mit modernen Jazz-Rhythmen
Zu modernen Rhythmen werden Übungsfolgen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Dehnung und zum Muskelaufbau erarbeitet und umgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch
30.3. - 22.6., Mi., 20 - 21 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

D 71 370 G **Mit Nordic Walking Herz und Kreislauf stärken**

Dieser Kurs ist für jeden - ohne Altersbegrenzung - geeignet und kann bei allen Witterungsbedingungen durchgeführt werden.
Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, das Herz und Kreislauf stärkt und die Muskeln kräftigt. Es eignet sich auch zur Gewichtsreduktion und zum Stressabbau. Im Kurs werden die Techniken erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass am Ende des Kurses jeder seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird das Training mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die überall in der Natur durchgeführt werden können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken sowie als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken. Wir walken am Kulkwitzer See.
Bitte mitbringen: bequeme wetterbedingte Sportbekleidung, Turnschuhe, Nordic-Walking-Stöcke
2.5. - 4.7., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 48 EUR
Treffpunkt: KOMM-Haus Jörg Kerstan, Diplomlehrer

D 71 372 G **(NEU)** **Workshop Tai Jutsu Kentan Do - Kampfkunst zum Selbstschutz**

Kentan Do („der runde Weg") besteht aus effektiven, meist kraftlosen Techniken, bei denen die Energie des Gegners die Kraft gibt, diesen so abzuwehren, dass in der Regel niemand schwer verletzt wird. Oliver Fischer hat mit Kentan Do ein eigenes Konzept entwickelt, indem er verschiedene Kampfstile an die heutige Zeit angepasste. Kentan Do ist nicht nur Kampfkunst, sondern ermöglicht auch Ausdauer, Koordination und Selbstbewusstsein. Jede/r, ob Jung oder Alt kann Kentan Do erlernen und trainieren. Der Schnupperworkshop bietet Gelegenheit, diese Kampfkunst kennenzulernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe
19.3., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Oliver Fischer, Physiotherapeut, Shihan (Lehrer)

D 71 374 G **(NEU)** **Tai Jutsu Kentan Do - Kampfkunst zum Selbstschutz**

Lernen Sie Gefahrensituationen einzuschätzen, Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Haben Sie Spaß an Bewegung! Kentan Do bedeutet „der runde Weg" und vereint traditionelle Kampfkunsttechniken mit modernem Selbstschutz. Das Ziel ist zum einen, die Kraft eines gegnerischen Angriffs abzuleiten und zum anderen, gleichzeitig dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Gegner vorübergehend angriffsunfähig zu machen, aber nicht zu verletzen. Dies geschieht in der Regel durch Wurftechniken und Halte-/Hebeltechniken. Durch die ausschließlich gelehrten Abwehr- und Sicherungstechniken im Kentan Do wird eine entsprechend defensive und verantwortungsbetonte geistige Haltung vermittelt. Teilnehmen kann jedermann/-frau. Oliver Fischer hat das Konzept des Kentan Do als Physiotherapeut und Shiatzu Therapeut selbst entwickelt und unterrichtet es seit ca. 10 Jahren. Ein weiterführender Kurs kann im Anschluss stattfinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe
12.4. - 21.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Oliver Fischer, Physiotherapeut, Shihan (Lehrer)

D 71 380 G **Tauchen - Schnupperkurs**

Einfach mal abtauchen könnt Ihr im Schnuppertauchkurs. Ihr erhaltet unter fachkundiger Anleitung eine theoretische Einweisung (ca. 1 Std.) in die Grundlagen des Tauchens. Beim anschließenden praktischen Tauchgang werdet Ihr von einem professionellen Taucher der Tauchschule „Delphin" begleitet. Bitte plant deshalb Wartezeiten ein. Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: Mindestalter 14 Jahre, Schwimmfähigkeit
Bitte für einen der folgenden Termine anmelden und Badebekleidung mitbringen: 15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8.
15.7. - 19.8., Fr., 15 - 18 Uhr 25 EUR (bereits ermäßigt)
Tauchschule „Delphin", Am Kulkwitzer See (Lausener Seite) Peter Liebmann

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen“ ab Seite 226.

Englisch für Senioren

D 71 400 G **Englisch für Senioren A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Im Kurs wird auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
22.3. - 31.5., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, Philologin, M. A. Englisch

D 71 401 G **Englisch für Senioren Grundkurs II und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (Abschluss Englisch GK I oder Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Im Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und zu verwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen“, „Orientierung in Städten“ und „rund ums Geld“ werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6P
14.3. - 23.5., Mo., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

Susanne Neitemeier, Englisch

Seit ich 1995 von Baden-Württemberg nach Leipzig kam, unterrichte ich an der VHS Englisch: zuerst in Grünau, dann auch in der Löhrstraße. Die Arbeit in den verschiedenen Kursen bereitet mir viel Spaß, da ich stets auf interessante und interessierte Menschen treffe, die meine Freude an der englischen Sprache teilen bzw. diese Sprache kennen lernen möchten. Als Lehrerin bin ich bestrebt, die Anliegen und Bedürfnisse der Lernenden, was z. B. das Lerntempo oder gewünschte Themen anbelangt, im Unterricht zu berücksichtigen. Es ist toll, dass ich vor allem am Vormittag unterrichten kann, wenn Konzentration und Motivation noch hoch sind und sich sehr positiv auf den Lernerfolg auswirken.

D 71 402 G **Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, geeignet auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ca. ab Ende Unit 4
1.3. - 14.6., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

D 71 403 G **Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 9, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-6, ab Unit 6
9.3. - 18.5., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 71 404 G **Englisch für Senioren, A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8,
9.3. - 22.6., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 71 405 G **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen und Interesse am freien Sprechen. Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X, ab Unit 5
14.3. - 23.5., Mo., 10.45 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

D 71 406 G **Englisch für Senioren A2.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert und damit den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf, Freizeit, im Urlaub oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ca. ab Unit 2
2.3. - 15.6., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

D 71 407 G **Englisch für Senioren Grundkurs IV/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Neueinsteigende sind willkommen! Bitte nutzen Sie die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch". Eine Probestunde ist möglich. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Beenden von English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0, ab Unit 5
14.3. - 23.5., Mo., 14.55 - 15.25 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

D 71 408 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend GK VI
Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sprechen, Lesen und die Diskussion kleiner englischer Texte sowie kurze Berichte. Auch Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt. Themen sind aktuelle Ereignisse, geschichtliche und kulturelle Entwicklungen. Grammatik und Wortschatz werden aufgefrischt.
Are you interested in discussing cultural topics, latest news etc.? Then it's the right course for you.
Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.
1.3. - 21.6., Di., 12.45 - 14.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 29.3.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Hans Hübner, Diplomlehrer

D 71 409 G **Staying fit in English - Konversation, Auffrischung, Grammatik, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Um im Englischen fit zu bleiben und Vorkenntnisse (entsprechend GK VI) weiter auszubauen, werden Texte auf Englisch gelesen und diskutiert, das Hörverstehen trainiert sowie Grammatikthemen aufgefrischt. Dabei kann aufgrund der kleinen Gruppengröße individuell auf Interessen und die Lernbedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich).
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
14.3. - 4.7., Mo., 13.20 - 14.50 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Bauer, Englischlehrerin, Erstes Staatsexamen

Englisch Standardprogramm

D 71 412 G **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
16.3. - 29.6., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19

D 71 414 G **Englisch A1.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. vier Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jeder Teilnehmer größtmögliche Sprechanteile. Dadurch kann intensiv gelernt und der Einzelne optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 4/5
15.3. - 28.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Bauer, Englischlehrerin, Erstes Staatsexamen

D 71 420 G **Englisch Grundkurs II und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (Abschluss Englisch GK I oder Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Im Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und zu verwenden. Die Themengebiete „Neue Leute treffen", „Orientierung in Städten" und „rund ums Geld" werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in einer kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6P
10.3. - 30.6., Do., 15.30 - 17 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Bauer, Englischlehrerin, Erstes Staatsexamen

D 71 422 G **Englisch A2.2 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmner/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, bitte 0,70 EUR für zusätzliches Lehrmaterial einplanen.
8.3. - 21.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Ebert, Dipl.-Afrikanist, Englischdozent

D 71 424 G **Englisch Grundkurs III, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit Grundkenntnissen der Niveaustufe A1 (Abschluss GK II) und erweitert diese Stück für Stück. Um Ihr individuelles Niveau einzuschätzen, nutzen Sie bitte die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Sie lernen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen. Zu diesem Zweck werden im Kurs z. B. die Themen Familie, Arztbesuch oder Jobsuche behandelt. Im Kurs hat jede/r Teilnehmer/-in größtmögliche Sprechanteile. Dadurch kann intensiv gelernt und jede/r optimal gefördert werden.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0P
10.3. - 30.6., Do., 17.15 - 18.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Bauer, Englischlehrerin, Erstes Staatsexamen

D 71 426 G **Englisch Grundkurs III/Teil 2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, geeignet auch für Wiedereinsteigende sowie Lernende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Um Ihr individuelles Niveau einzuschätzen, nutzen Sie bitte die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Durch größtmögliche Sprechanteile, intensives Lernen und eine optimale Förderung jeder/s Einzelnen werden Sie zum Kompetenzbereich A2 des Europäischen Referenzrahmens geführt. Sie lernen, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen sowie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen. Kursthemen sind z. B. Zukunftspläne, Britisches und Amerikanisches Englisch und Freizeitaktivitäten.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0P, ca. ab Unit 6, Beginn mit English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3P
17.3. - 26.5., Do., 19 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Bauer, Englischlehrerin, Erstes Staatsexamen

D 71 432 G **Englisch B1.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Auch für Wiedereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Eine Probestunde ist möglich. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Living English B1, Longmann, ISBN 1-405-82918-4
7.3. - 27.6., Mo., 16.40 - 18.10 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

Romanische Sprachen

D 71 450 G **Französisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie mögen Frankreich und die französische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser wohlklingenden Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-4
16.3. - 29.6., Mi., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19

D 71 452 G **Französisch A1.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet für Interessent/-innen, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfänger/-innen-Kenntnisse besitzen. Der Kurs ist aber auch für weitere Teilnehmende mit Grundkenntnissen offen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-4, ab Lektion 4
28.2. - 20.6., Mo., 19.50 - 21.20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

D 71 454 G **Französisch Grundkurs IV, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet für Interessent/-innen, die einen Grundkurs III beendet haben oder entsprechende Grundkenntnisse besitzen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-4, ab Lektion 10

28.2. - 20.6., Mo., 18.15 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

D 71 456 G **Italienisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, Kleingruppe**

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.

Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X

16.3. - 6.7., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

Kein Kurs am 6.4.

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Angela Rainone, Sprachkursleiterin Italienisch

D 71 460 G **Spanisch A1 für alle, die am Vormittag Zeit haben, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4

3.3. - 12.5., Do., 9.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Rogelio Carmona Carvajal, Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

D 71 461 G **Spanisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der kleinen Gruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4

7.3. - 4.7., Mo., 16.30 - 18.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

14-täglich, 20.6. - 4.7. wöchentlich

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

D 71 462 G Spanisch A1.2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen

Vamos! Yo hablo, tú hablas ... wie war noch Mal? Viel vergessen? Kein Problem! Wir machen weiter und wiederholen die Grundlagen. Eine Sprache zu lernen braucht seine Zeit und viel Motivation. Animo! Dieser Kurs ist geeignet für Spanischlernende mit elementaren Grundkenntnissen und erweitert diese Stück für Stück. Im Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen, sich in der Fremdsprache mit Einheimischen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewandt werden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4, ab Lektion 6
7.3. - 30.5., Mo., 18.45 - 21 Uhr / 21 Ustd. 101 EUR
14-täglich
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

D 71 464 G Spanisch A2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Queréis leer y hablar más? Entonces este es vuestro curso. Con textos periodísticos, situaciones de la vida diaria y algo de diversión podéis ampliar poco a poco vuestro vocabulario. Vamos a conseguirlo!
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ab Lektion 5
28.2. - 6.6., Mo., 16.30 - 18.45 Uhr / 21 Ustd. 101 EUR
14-täglich
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

D 71 466 G Spanisch A2.2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Queréis leer y hablar más? Entonces este es vuestro curso. Con textos periodísticos, situaciones de la vida diaria y algo de diversión podéis ampliar poco a poco vuestro vocabulario. Vamos a conseguirlo!
Lehrbuch: Perspektivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20057-5, ab Lektion 12
28.2. - 6.6., Mo., 18.45 - 21 Uhr / 21 Ustd. 101 EUR
14-täglich
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

D 71 468 G Spanisch für die Reise, 5 - 7 Teilnehmer/-innen

Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Sie lernen Land und Leute, Sitten und Bräuche kennen und erlernen einfache und wichtige Sprachwendungen, die auf Reisen in spanischsprachige Länder immer wieder benötigt werden (Einkaufen, Restaurant, Flughafen/Bahnhof, Hotel, Wegbeschreibungen). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Bitte 5 EUR für Kopien mitbringen.
11.6. - 2.7., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

Computer, Internet, Neue Medien

HINWEISE

Grundsätzlich steht in allen Computerkursen jeder/m Teilnehmer/-in ein eigener PC zur Verfügung. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten. In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

Zur Datensicherheit: Beachten Sie bitte, dass keine eigenen Datenträger mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Förderungsmöglichkeiten: Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

D 71 500 G **10-Finger-Tastschreiben am PC - Grundkurs**

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das 10-Finger-Tastschreiben wird direkt am Computer (Textverarbeitungsprogramm, keine spezielle Lernsoftware, so dass auch problemlos zu Hause geübt werden kann) auf der Computertastatur erarbeitet und erlernt. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

17.3. - 26.5., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Kohnert, Sekretärin/ Facharbeiter für Schreibtechnik

D 71 610 G **PC-Grundkurs für alle, die vormittags Zeit haben**

Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm „Word für Windows". Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Trainieren eines sicheren Umganges mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche, Anlegen von Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Dateien sowie das Erstellen einfacher Texte.

7.3. - 9.5., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 18 Ustd. 65 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

D 71 612 G **Bildbearbeitung am PC**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Digitalfotos auf dem PC zu verwalten und zu bearbeiten. Kursinhalte sind: Bildgestaltung durch neue Bildbegrenzungen, Korrektur von Farbtemperatur, Brillanz und Schärfe bis hin zu dynamischer Tonwertkorrektur (HDM), Bearbeitung von Collagen und Bildmontagen, Einsatz von Fotos in anderen Anwendungen (z. B. Word, Powerpoint), erzeugen von Bildschirmpräsentationen. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibblöcke

7.3. - 9.5., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 65 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

C 71 619 G **Wie funktioniert mein neues Notebook? - Grundlagenkurs für Notebookbesitzer mit dem Betriebssystem Windows 7**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ein neues Notebook/Laptop erworben bzw. geschenkt bekommen haben und keine Vorkenntnisse in der Bedienung des Computers besitzen. Es wird der Umgang mit dem Notebook/Laptop vermittelt wie Aufbau und Besonderheiten, Programminstallation und Dateimanagement. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Betriebssystem Windows 7.

Für das Frühjahrssemester 2011 ist ein Fortsetzungskurs für Notebookbesitzer (Betriebssystem Windows 7) mit dem Schwerpunkt Arbeiten mit Word (Version 2007-2010) geplant.

Es wird am eigenen Notebook/Laptop gearbeitet, deshalb unbedingt das eigene Gerät mitbringen.

24.1. - 28.1., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 52 EUR

Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Uwe Wagner, EDV-Dozent-„X-Pert-Zertifikat"

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:

Cornelia Fiebiger	Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kunst und Kreativität, Computer, Internet, Neue Medien	Telefon: 123-6030
Dr. Sylvia Börner	Gesundheit, Sprachen	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen, Liebertwolkwitz
Wiesenstraße 14
Di. u. Mi. 14 - 18 Uhr Telefon: 2527671

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **364**

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **367**

KUNST UND KREATIVITÄT **367**
Kreatives Gestalten 367
Malen 368
Literatur 369
Tanz und Musik 369

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **371**
Körpererfahrung, Entspannung 371
Gymnastik, Bewegung, Fitness 372

SPRACHEN **378**
Englisch 378
Romanische Sprachen 381

COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN **383**

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

D 72 100 P Wilde Tiere in der Stadt - Rundgang „Grüner Bogen" Paunsdorf

Der „Grüne Bogen" Paunsdorf, Schnittstelle zur „Wilden Natur" am Rande der Stadt, wird von Gewerbegebieten, Bundesstraße und Bundesautobahn begrenzt und liegt dennoch inmitten des Paunsdorfer Wohngebietes. Seit September 2004 sind auf einer 36 ha großen ehemals militärisch genutzten Fläche Przewalskipferde in einem extensiven Beweidungsprojekt als Landschaftspfleger im Einsatz. Seit dem Frühjahr 2009 werden sie von einer Herde Wasserbüffel „unterstützt". Sie sorgen gemeinsam für die Niedrighaltung des Bewuchses und sichern den Erhalt verschiedener besonders geschützter Biotope. Günther von Szombathely führt durch die erwachende Natur mit ihrer vielfältigen Flora und Fauna, erzählt Geschichten über die „Bewohner" des Grünen Bogens und informiert über Geschichte und Zukunft des Projektes. Für Familien geeignet. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung

21.5., Sa., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Treffpunkt: „Bürgerpromenade",
Waldkerbelstraße/Ecke Heiterblickallee Günther von Szombathely

D 72 101 P Schaurige Nachtwanderung durch den Arthur-Bretschneider-Park

Auch bei Nacht hat der Arthur-Bretschneider-Park seinen Reiz. Fledermäuse huschen durch die Baumwipfel und über den Teich. Käuzchen und Eulen lassen ihre gruseligen Rufe hören. Vielleicht entdecken wir auch ein Glühwürmchen? Es gibt nicht nur interessante Tiere zu sehen und zu hören, sondern auch allerlei schaurige Geschichten rund um Leipzig. Nixen, Räuber und Gespenster begleiten unseren düsteren Rundgang.

Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, Taschenlampe

4.6., Sa., 21 - 22.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR

Treffpunkt: Parkeingang an der Coppistraße
(an der Fußgängerampel) Sabrina Hansmann,
Dipl.-Designerin (FH), Mitglied im NABU

D 72 103 P Zur Stunde der Gartenvögel durch den Abtnaundorfer Park

Alle Vögel sind schon da? Na, da wollen wir mal schauen ... Diese Exkursion widmet sich einheimischen Vogelarten aus dem Lebensraum Garten. Dabei geht es nicht nur um die Arten an sich, sondern auch um die artspezifischen Stimmen und wie man sie unterscheidet. Oder wussten Sie schon, dass die Kohlmeise eines der größten Rufrepertoires unserer Natur hat? Die Veranstaltung findet im Rahmen der bundesweiten Mitmachaktion „Stunde der Gartenvögel" statt.

7.5., Sa., 8 - 9.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR

Treffpunkt: Parthebrücke an der Volbedingstraße
(Straßenbahn Nr. 1) Sabrina Hansmann,
Dipl.-Designerin (FH), Mitglied im NABU

D 72 104 P **Heil-, Gewürz- und Giftpflanzen, Exkursion**

Wir wollen Heil-, Gewürz- und Giftpflanzen im Garten und in der freien Natur erleben und besuchen dazu folgende Objekte: Botanischer Garten für Arznei- und Gewürzpflanzen Großpösna/Oberholz, Störmthaler Weg 2; das Oberholz mit seinen Flächennaturdenkmalen „Ringwall". Schon auf dem Weg dorthin werden wir über 50 Arten der oben genannten Pflanzen entdecken können.
Treffpunkt: 9 Uhr „Neue Gaststätte" Großpösna (Bushaltestelle der Linie 171 Richtung Naunhof, auch mit dem Zug, Haltestelle Oberholz, erreichbar).
Bitte an Rucksackverpflegung und festes Schuhwerk für jede Witterung denken.
2.7., Sa., 9 - 13 Uhr / 5 Ustd. 12 EUR
Dr. Rainer Kunzmann,
Mitglied Deutscher Alpenverein, Landschaftsarchitekt

D 72 115 P **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

„Was ist bloß, wenn meine Mutti nicht mehr so kann?", ist eine häufig gestellte Frage, wenn Eltern hilfebedürftig werden. Unfall, Krankheit oder normale Alterungsprozesse bringen Situationen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte handeln können, müssen Regelungswünsche der Betroffenen vorliegen. Dieser Vortrag erläutert die rechtlichen Voraussetzungen für die Einrichtung einer Vollmacht, Patientenverfügung und die Durchführung eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Gesetzgebung.
Bitte 2 EUR für Kopien mitbringen.
6.4., Mi., 14.30 - 17 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

D 72 116 P **Erbrecht im Überblick**

Anhand von Beispielen wird anschaulich und verständlich in folgende Themen des Erbrechts eingeführt: Verschiedene Möglichkeiten, den Nachlass zu vererben - Ehegattentestament - gesetzliche Erbfolge (z. B. verschiedene Ordnungen der Erben) - gesetzliches Erbteil und Voraus - Testament (Form, Inhalt, Aufbewahrung) - Nachlass und Pflichtteil - Schenkungen - Erbschein (wann nötig/wann nicht) - Auskunftsrecht der Erben. Die Teilnehmer/-innen erhalten Informationsmaterial. Anmeldung unbedingt erforderlich!
12.4., Di., 15 - 17.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Stephan Eichhorn, Rechtsanwalt

D 72 118 P **Pflegebedürftig - was nun? Einblicke in ein Pflegeheim**

Manchmal plötzlich und unerwartet, manchmal langsam und vorhersehbar wird ein nahe stehender Mensch pflegebedürftig. Was nun? Ist ein Pflegeheim das Richtige? Wer darf hier einziehen? Welche Betreuungsformen gibt es? Welche Leistungen werden angeboten? Was kostet ein Platz? Wie wird er finanziert? Die Leiterin und Pflegedienstleiterin des Städtischen Pflegeheims „Heiterblick" beantwortet Ihre Fragen und führt durch das freundliche, sanierte Gebäude, in dem sich die Bewohner/-innen wirklich wohl fühlen.
25.5., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Dagmar Schneider, Pflegedienstleiterin

D 72 119 P **Farb- und Typberatung für SIE und IHN**

In Zukunft kommen Sie noch besser zur Geltung und werden Ihren Kleiderschrank optimieren!
In der Veranstaltung werden anhand von Tüchern ihre optimalen Farben ermittelt. Sie werden selbst Zusammenhänge von Farbharmonien erkennen und nur noch die für Sie richtigen Farben wählen. Es gibt auch einen richtigen Farbpass, den Sie im Kurs für 23 EUR erwerben können.

23.3., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

D 72 121 P **Make up für Jugendweihe und Abi-Ball**

Strahlend aussehen mit wenigen Handgriffen!
Sie lernen, wie Sie mit dem richtigen Make up dezent aber doch ausdrucksstark auftreten. Vorhandenes Make up kann mitgebracht werden, ansonsten stellt die Kursleiterin alles zur Verfügung.
Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen

2.3., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 9,80 EUR (bereits ermäßigt)
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

D 72 123 P **Souverän bei Tisch - ein Seminar für junge Leute**

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung - gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen - ja oder nein?, Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht?, Gesprächsthemen, Rauchen - wann?, das „richtige" Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld - aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca.14 EUR für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.

11.5., Mi., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 10,50 EUR(bereits ermäßigt)
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 72 124 P **Souverän bei Tisch**

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung - gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen - ja oder nein?, Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht?, Gesprächsthemen, Rauchen - wann?, das „richtige" Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld - aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca.14 EUR für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.

17.6., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

D 72 125 P **Ist Knigge noch „in"? - moderne Umgangsformen**

Sicheres und höfliches Auftreten bei geschäftlichen, gesellschaftlichen und privaten Anlässen sind wieder gefragt. In lockerer Atmosphäre werden wesentliche moderne Umgangsformen und Anstandsregeln vorgestellt, darunter Körpersprache und Distanzzonen, richtiges Stehen und Sitzen, Einladung und Gästeempfang, Begrüßen, Vorstellen, Bekanntmachen, Smalltalk, Gesprächsthemen, Pünktlichkeit, Sitzordnung, Geschenke, Blumen, Fettnäpfchen, gesellschaftliche Tabus.

15.4., Fr., 17 - 20.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Prüfungs- und Studienvorbereitung

D 72 197 P **Mathematik Klasse 12 konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk.

26.4. - 29.4., Di. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

D 72 198 P **Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**

Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk.

26.4. - 29.4., Di., 13 - 16.15 Uhr / 16 Ustd. 33,60 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Kreatives Gestalten

HINWEIS:
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u. a. abhängig von Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

D 72 203 P **Kreative Maltechniken ausprobieren**

Für Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche.
Mit Experimentierfreude und eigenen Wünschen setzen wir Bildideen mit verschiedenen Arbeitstechniken um, bis am Ende ein eigenes Werk entsteht. In der Künstlerpause werden wir uns eine kleine Mahlzeit zubereiten. Dafür bitte 8 Euro bereithalten.

17.8. - 19.8., Mi. bis Fr., 11 - 14 Uhr / 12 Ustd. 28,70 EUR (bereits ermäßigt)
Atelier Seifert Liebertwolkwitz, Markt 7, Liebertwolkwitz Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

D 72 204 P **Ostereier in sorbischer Kratztechnik**

Im Kurs lernen Sie eine Kratztechnik kennen, mit der Ostereier nach sorbischer Art gestaltet werden können. Die Kursleiterin bringt gefärbte Eier (im Austausch für naturbelassene, ausgeblasene) mit, auf denen die Muster nach Vorlage oder eigenen Ideen eingeritzt werden. Es entstehen keine weiteren Materialkosten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier nach Bedarf, Cuttermesser, 1 Paar dünne Baumwollhandschuhe

8.4., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dagmar Wagenbreth

D 72 205 P **Individuelles Geschirr töpfern**

Die Zeit für Garten, Balkon und Terrasse naht. Wir fertigen für diese tolle Jahreszeit Knabberschalen, Teller, Frühstücksbrettchen, Trinkpokale, Käsesiebe u. v. m. Keramikgeschirr selbstgemacht mit ausgefallenen Formen und Farben ist immer wieder der Hingucker auf jeder Party.
Bitte 10 EUR pro Abend für Brand und Material mitbringen.
5.5. - 26.5., Do., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Töpferwerkstatt, Kelbestraße 3 Simona Lehmann, Keramikerin

D 72 208 P **Schnitzereien aus Gemüse - Dekoration zur Osterzeit**

In diesem Workshop steht das Thema Ostern im Vordergrund. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie aus Gemüse Motive für Ihre Osterdekorationen entstehen. Mithilfe der Schnitz- und Schnitttechniken, Reliefschnitt und ornamentbezogenem Schnitzen lassen wir kleine Frühjahrsblüher erwachen und freche Küken aus der Eierschale schlüpfen. Auf einem Zweigkranz befestigt, dürfen Sie das Ensemble in Ihre österliche Wohnung tragen und sich daran erfreuen.
Bitte mitbringen: kleine Messer, Schere, Schürze sowie 7 Euro für Nahrungsmittel und Zubehör, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.
21.4., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

D 72 209 P **Gemüseschnitzen - ein Workshop**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem blättrigen Blütenschnitt, dem einfachen und erweiterten Reliefschnitt sowie mit dem ornamentbezogenen Schnitzen. Es werden Tiere, Blüten und eine Vase aus Obst und Gemüse entstehen. Zum Abschluss fertigen wir eine Schnitzschablone für einen Koi an. Sie erhalten im Kurs die Schnitzanleitungen, um weiterschnitzen zu können.
Bitte mitbringen: Schere, Schürze, große Plastikdose für den Heimtransport und 7 EUR pro Kurstag und Teilnehmer für Material, Zubehör und Kopien
11.3. - 25.3., Fr., 17 - 20 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

Malen

D 72 207 P **Malen im Frühling**

Erproben Sie verschiedene Maltechniken und drücken Sie damit Frühlingsbotschaften aus. Von der Skizze bis zum fertigen Bild erhalten Sie Anleitung und Anregung. Gedankenaustausch, Herausforderung und Freude an der Umsetzung begleiten den Inhalt dieses Kurses. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen und können gegen ein Entgelt bei der Kursleiterin erworben werden.
23.3. - 4.5., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 27.4.
Atelier Seifert, Markt 7 in Liebertwolkwitz Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

D 72 210 P **Sommerträume malen**

Im Sommerduft der Wiese, da träum ich meinen Traum - wenn Sie diese Eindrücke malerisch festhalten möchten, haben Sie die Möglichkeit, sich in verschiedenen Maltechniken auszuprobieren. Von der Skizze bis zum fertigen Bild gibt es Anleitung und Anregung. Mit Freude an der Umsetzung und Zeit zum Gedankenaustausch gestalten Sie den Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen und können gegen ein Entgelt direkt bei der Kursleiterin erworben werden.
25.5. - 29.6., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Atelier Seifert, Markt 7 in Liebertwolkwitz Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

Literatur

D 72 211 P (NEU) **Was wollte uns der Dichter damit sagen?!**
Erinnern Sie sich mit Grausen an diesen Satz, der Ihnen die Deutschstunden in der Schule vergällte? Aber Lyrik kann ebensoviel Genuss beim bloßen Lesen bringen wie Begeisterung bei der Erkenntnis ihres tieferen Sinnes. Dieser Kurs möchte ihnen helfen, sich selbst beides zu erschließen und Ihr Leben damit zu bereichern.
3.5., 17.5., 31.5., Di., 9.30 - 11 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Stadtbibliothek Paunsdorf, Platanenstraße 37 Dr. Caroline Köhler

D 72 212 P (NEU) **Ratgeberreihe für Mütter**
Diese Reihe wendet sich an Mütter, die nach der erfüllenden, aber anstrengenden ersten Zeit mit einem Baby die Nase an die frische Luft stecken und etwas für sich selbst tun wollen.
Die Kursleiterin gibt zu den Themen der jeweiligen Veranstaltung Hinweise auf Bücher, Ausflugsziele, Heilmethoden oder auch Entspannungsmethoden, die im Kreise der Teilnehmerinnen ergänzt werden können. Auch Wunschthemen sind willkommen.
3.5., 17.5., 31.5., Di., 11.15 - 12.45 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Stadtbibliothek Paunsdorf, Platanenstraße 37 Dr. Caroline Köhler

D 72 213 P (NEU) **Bevor es zu spät ist**
Die Kursleiterin hat sich vor einiger Zeit auf die Suche nach der Geschichte von Eltern und Großeltern gemacht und stieß dabei immer wieder auf die Auswirkungen der Kriegsereignisse auf die nachfolgende Generation. Im Bemühen um Verständnis für das Fühlen und Handeln der Älteren hat sie literarische Texte entdeckt, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen und möchte Sie, als ebenfalls Suchende oder als Antwortgebende, zu einem Gespräch über Literatur und Leben, Geschichte und Krieg einladen.
23.5., 6.6., 20.6., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Stadtbibliothek Paunsdorf, Platanenstraße 37 Dr. Caroline Köhler

D 72 214 P (NEU) **Leipzig-Begegnungen unterwegs**
Bernd Dostleben liest aus seinen Büchern „Briefe über Leipzig ...“ und zeigt Bilder, die Leipzig in einem besonderen Licht erscheinen lassen.
1.4., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Bernd Dostleben

Tanz und Musik

D 72 221 P **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**
Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz werden gelernt und in Choreografien integriert. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
28.2. - 20.6., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 25.4. und 13.6.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch,
Dozentin für orientalischen Tanz

D 72 223 P **Orientalischer Tanz für Anfängerinnen**

Die Teilnehmerinnen erlernen Basisbewegungen des orientalischen Tanzes, festigen diese und entdecken dabei ein neues Körpergefühl. Mit neuen Elementen und Schritten entsteht eine Choreografie. Die gesamte Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur wird eingesetzt und gekräftigt. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden - ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
28.2. - 20.6., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 25.4. und 13.6.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch, Dozentin für orientalischen Tanz

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

D 72 225 P **Keyboard für Anfänger/-innen**

Die Teilnehmer/-innen erlernen die wichtigsten Grundlagen und Grundkenntnisse des Keyboardspielens (Notenlehre, Rhythmik), die in Theorie und Praxis vermittelt werden. Ziel ist das selbstständige Erarbeiten und Spielen von einfachen Liedern nach Noten.
Bitte mitbringen: Keyboard, Kopfhörer, Schreibzeug und 3 Euro für Lehrmaterial.
1.3. - 3.5., Di., 19 - 20.30 Uhr / 18 Ustd. 87 EUR
Kein Kurs am 26.4.
VHS Paunsdorf Ramona Gube, Musiklehrerin

D 72 227 P **Musik für die eigene Band am Computer arrangieren**

Mit dem Noteneditor als MIDI-Sequenzer eine komplette Band arrangieren ist einerseits ganz einfach, andererseits aber auch recht schwierig. Das hängt davon ab, welches Ergebnis man ansteuert. Vom korrekt geschriebenen Schlagzeug bis zum live eingespielten Streichersatz wird in diesem Kurs der Umgang mit der MIDI-Technik vermittelt.
Voraussetzungen dafür sind allgemeiner Umgang mit dem PC und schulische Grundkenntnisse in der Musik. Instrumentalspiel ist nicht zwingend notwendig.
Bitte mitbringen: Notizheft, Schreibzeug, ca. 3 EUR für Kopien und ggfs. Laptop
3.3. - 23.6., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Knut Franke, Lehrer

D 72 229 P **Gitarre für Anfänger/-innen**

Die Teilnehmer/-innen erlernen verschiedene Anschlags- und Grifftechniken. Der Kursinhalt erstreckt sich vom ersten Ton und einfachem Melodiespiel über mehrstimmiges Spiel und erste Bluesformen bis hin zu einfacher Akkordbegleitung unter Einbeziehung notwendiger musikalischer Grundkenntnisse. Diese Basis ermöglicht die individuelle zielgerichtete Weiterbildung am Instrument.
Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbänkchen, Notenheft, Notenständer, Notizheft, Schreibzeug, ca. 3 EUR für Kopien
3.3. - 23.6., Do., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 81 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Knut Franke, Lehrer

Gesundheit und Persönlichkeit

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt eingeholt werden. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 Prozent). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei diesen Krankenkassen.

Körpererfahrung und Entspannung

Hatha Yoga für Anfänger/-innen

Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke.

D 72 302 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
2.3. - 4.5., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

D 72 304 P **Hatha Yoga für Anfänger/-innen**
11.5. - 6.7., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Hatha Yoga - weiterführender Kurs
Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen, Asanas und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso-, Gymnastikmatte oder Decke

D 72 306 P Hatha Yoga - weiterführender Kurs
2.3. - 4.5., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

D 72 308 P Hatha Yoga - weiterführender Kurs
11.5. - 6.7., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH
„Heiterblick", Am Vorwerk 15 Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Gymnastik, Bewegung, Fitness

D 72 310 P Spaß an Bewegung für Kinder (3 - 6 Jahre)
Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren lernen, sich nach Musik zu bewegen. Im Mittelpunkt steht die Förderung von Grob- und Feinmotorik der Kinder durch Kreis- und Bewegungs- sowie kleine Wettspiele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wechselschuhe
17.3. - 23.6., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 28,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 14.4., 21.4., 28.4., 5.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Sabine Molnar

Rückenprävention und Pilates
Für alle Altersgruppen geeignet.
Die Teilnehmer-/-innen lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein Handtuch

D 72 312 P Rückenprävention und Pilates
2.3. - 6.7., Mi., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 314 P Rückenprävention und Pilates
2.3. - 6.7., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 316 P **Rückenprävention und Pilates**
2.3. - 6.7., Mi., 20.15 - 21.15 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5.
Christoph-Arnold-Schule, Turnhalle, Gaswerksweg 1 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

Wassergymnastik im Flachwasser
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage für die Kursleitenden.

D 72 320 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
4.3. - 6.5., Fr., 8.15 - 9 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 321 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
4.3. - 6.5., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 322 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
13.5. - 8.7., Fr., 8.15 - 9 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 323 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
13.5. - 8.7., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging
Dieses konditionsfördernde Angebot ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Die gesundheitsfördernden Übungen unterstützen Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage für die Kursleitenden.

D 72 324 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
3.3. - 5.5., Do., 19 - 19.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 325 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
3.3. - 5.5., Do., 20 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 21.4.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 326 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
5.3. - 7.5., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 327 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
12.5. - 7.7., Do., 19 - 19.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 328 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging**
12.5. - 7.7., Do., 20 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

D 72 329 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
14.5. - 9.7., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 8 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 4.6.
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Sanfte Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Die Teilnehmer/-innen lernen und trainieren die sanften, gelenkschonenden, gymnastischen Übungen für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die Verspannungen lösen, die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern helfen. Elemente aus Callanetics, Pilates und anderen Gymnastikarten fließen ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

D 72 332 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
3.3. - 7.7., Do., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 26.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 333 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
3.3. - 7.7., Do., 19.30 - 21 Uhr / 28 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 26.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 334 P **Ganzheitliches Kräftigungs- und Fitnesstraining**
Es erwartet Sie ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems. Elemente aus der Rückenschule, gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten zielen auf ein besseres Körpergefühl. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen. Die hohe Effektivität der Übungen sorgen für eine möglichst geringe Belastung der Gelenke. Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
28.2. - 4.7., Mo., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 18.4., 25.4., 2.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Kristin Hohenberger, Bachelor of Arts (B.A.) Sportwissenschaften

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit
Die Teilnehmer/-innen erlernen gezielt Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, u. a. zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Erhöhung der allgemeinen Beweglichkeit und damit zur Förderung der Stabilität sowie Fitness des gesamten Bewegungsapparates.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

D 72 336 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
28.2. - 4.7., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

D 72 338 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
2.3. - 6.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 20.4., 27.4., 4.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

D 72 340 P **Power-Mix**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
2.3. - 6.7., Mi., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 16.3., 23.3., 27.4.
Lernförderschule Engelsdorf, Turnhalle, Riesaer Straße 177 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

D 72 342 P **Power Mix für Frauen ab 35**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
2.3. - 6.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 16.3., 23.3., 27.4.
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Rosemarie Göpfarth, Gymnastik, Bewegung, Fitness

Seit meiner Schulzeit bin ich immer irgendwo sportlich aktiv. Eines Tages stand die VHS-Mitarbeiterin Frau Dr. Börner in der Turnhalle und sprach mich an, Kurse für die VHS durchzuführen. So habe ich schon seit 16 Jahren das Vergnügen, für Gesundheit, Spaß und Bewegung im Alltag zu sorgen. Viele meiner ersten Teilnehmer/-innen sind mir bis heute treu geblieben. Übrigens kamen bzw. kommen auch Männer zu meinen Kursen. Einmal im Jahr, meist zu Weihnachten, sitzen wir zusammen, schwatzen und feiern ein wenig. Im Laufe der Jahre haben sich durch den Sport auch richtige Freundschaften entwickelt. Rundherum freue ich mich, dass ich durch die VHS etwas für andere und gleichzeitig auch für mich (ich sitze jeden Tag am Schreibtisch vorm Computer) tun kann.

Power-Mix und Workout
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Mittels variantereicher Übungen zu motivierender Musik werden sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert sowie die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

D 72 344 P **Power-Mix und Workout**
1.3. - 28.6., Di., 19 - 20 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 26.4. und 3.5.
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

D 72 346 P **Power-Mix und Workout**
3.3. - 30.6., Do., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 28.4. und 5..5.
Grundschule Holzhausen, Turnhalle, Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

D 72 348 P **Power-Mix mit Steppaerobic - Elementen**
Ein Mix aus Aerobic, Steppaerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, bei dem neben einem Kreislauftraining auch die Koordination verbessert wird. Das Training wird mit einem gezielten Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk
2.3. - 6.7., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 27.4., 15.6., 22.6. 29.6.
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauftraining. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, die Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) zu kräftigen und die Kraftausdauer zu entwickeln. Leicht nachvollziehbare Übungen nach motivierender Musik sind für Einsteiger/-innen wie Geübte gleichermaßen geeignet. Stretching und Entspannung runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

D 72 350 P **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.3. - 28.6., Di., 18 - 19 Uhr / 21 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 26.4. und 3.5.
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

D 72 352 P **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
3.3. - 30.6., Do., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 28.4. und 5..5.
Grundschule Holzhausen, Turnhalle, Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

D 72 354 P **BBP - Bauch-Beine-Po-Workout**

Mit leicht nachvollziehbaren Übungen nach motivierender Musik werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert und gezielt in Form gebracht, die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Kraftausdauer gefördert. Der Kurs ist für Geübte und Einsteiger/-innen gleichermaßen geeignet. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk
2.3. - 6.7., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 27.4., 15.6., 22.6. und 29.6.
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

TOP-Gymnastik und Pilates

Geeignet für alle Altersgruppen.
Erlernt und angewendet wird eine sanfte, gelenkschonende Gymnastik mit Elementen aus Callanetics, Pilates, Problemzonen- und Rückengymnastik zur Entspannung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Lösung von Verspannungen sowie Förderung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

D 72 360 P **TOP-Gymnastik und Pilates**

1.3. - 5.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5., 24.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 362 P **TOP-Gymnastik und Pilates**

1.3. - 5.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 19.4., 26.4., 3.5., 24.5.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann,
Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pilatestrainerin

D 72 370 P **Mit Nordic Walking Herz und Kreislauf stärken**

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln gekräftigt werden. Es eignet sich auch zur Gewichtsreduktion und zum Stressabbau. Im Kurs lernen Sie den richtigen Stockeinsatz, denn dieser ist wesentlich für ein effektives Training der Oberkörpermuskulatur. Dieser Kurs ist für jede/n - ohne Altersbegrenzung - geeignet und kann bei allen Witterungsbedingungen durchgeführt werden. Wir walken im Volkspark Stünz.
Bitte mitbringen: bequeme wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic-Walking-Stöcke
21.4. - 7.7., Do., 18.30 - 20 Uhr / 18 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 5.5. und am 9.6.
Treffpunkt: Julius-Krause-Straße/Borngasse Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen“ ab Seite 226.

Englisch für Senioren

D 72 400 P **Englisch für Senioren A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A 1, Longman, ISBN 1-4058-2922-9
24.3. - 9.6., Do., 15.45 - 17.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 402 P **Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch“ (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ab Unit 4
28.2. - 20.6., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 403 P **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0, ab Unit 4
1.3. - 14.6., Di., 15.45 - 17.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 404 P **Englisch für Senioren A 2.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2010, auch geeignet für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 9
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
9.3. - 22.6., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Babett Krieg

D 72 406 P **Englisch für Senioren, Grundkurs IV, Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ab Unit 5/6
28.2. - 9.5., Mo., 15.45 - 17.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 408 P **Englisch für Senioren, Konversations- und Auffrischungskurs, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Für alle, die mindestens einen kompletten Englisch GK III abgeschlossen haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen und die ihr Englisch auffrischen sowie die Sprache weiter praktizieren möchten. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch". (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Do you enjoy speaking English? Would you like more practice and a chance to improve? This course offers the opportunity to brush up your spoken English through discussion, grammar revision, language games and everyday conversation.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kosten für zur Verfügung gestelltes Material sind direkt im Kurs zu entrichten.
8.3. - 21.6., Di., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Nadin Bobovnikov, M. A. Englisch, Russisch

Englisch Standardprogramm

D 72 410 P **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 bis 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
10.3. - 30.6., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

D 72 412 P **Englisch A 1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8-10 Teilnehmer/-innen**
Geeignet für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde). Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich).
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 6
7.3. - 27.6., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

D 72 414 P **Englisch Grundkurs I/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Geeignet für Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde). Bitte wenden Sie sich auch an die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminvereinbarung unter 123-6041 möglich).
Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3, ab Unit 3/4
1.3. - 14.6., Di., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

Englisch A 2.2 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.

D 72 420 P **Englisch A 2.2 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 2
1.3. - 14.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 422 P **Englisch A 2.2 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 3
8.3. - 21.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

D 72 424 P **Englisch A 2.2 und Wiederanfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 2
10.3. - 30.6., Do., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 426 P **Englisch Grundkurs II/ Teil 4, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) besitzen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, und damit den Kursteilnehmer/-innen ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50427-X, ab Unit 5/6
10.3. - 30.6., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

D 72 430 P **Englisch Grundkurs IV/Teil 2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Geeignet für Teilnehmer/-innen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten sowie für Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel. 123- 6041 möglich). Schwerpunkt des Kurses ist das Sprechen. Bereits bekannte Grammatik wird in Partnerarbeiten und Gruppengesprächen geübt und gefestigt.
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3, ab Unit 5
7.3. - 6.6., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

Romanische Sprachen

D 72 450 P **Italienisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewandt werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X
29.3. - 5.7., Di., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet auch für weitere Interessent/-innen, die bereits ein Semester lang Italienisch gelernt haben bzw. Anfänger/-innen-Kenntnisse besitzen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Im Vordergrund stehen dabei zunächst Lese- und Hörverstehen. Außerdem werden weitere Fähigkeiten im Sprechen trainiert. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen praktische Dienste leisten.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 4

D 72 452 P **Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
15.3. - 21.6., Di., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Angela Rainone, Sprachkursleiterin Italienisch

Angela Rainone, Italienisch

2010 bin ich nach Deutschland gezogen, um mich an der Universität Leipzig weiterzubilden, nachdem ich in Italien ein Studium in Politikwissenschaft und Journalistik absolviert habe. Neben dem Studium suchte ich einen Job, der mich finanziert, aber gleichzeitig auch Spaß macht. Und genau den habe ich an der Volkshochschule Leipzig gefunden. Ich leite seit Herbst 2010 einen Kurs für Anfänger in Paunsdorf. Ich mache es unheimlich gerne und bin sehr stolz darauf, dass sich so viele Leute für meine Muttersprache und für mein Land interessieren. Mir ist sehr wichtig, dass die Teilnehmer/-innen Spaß haben, Italienisch zu lernen (wie ich, Italienisch zu unterrichten) und, sich nicht nur die Grundlage der Sprache aneignen, sondern Italien dabei ein Stückchen näher kommen.

D 72 454 P **Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
29.3. - 5.7., Di., 19.30 - 21 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Daniel Siegmund,
Sprachkursleiter Italienisch

D 72 460 P **Spanisch A1 - Neubeginn für alle, die am Vormittag Zeit haben, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewandt werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
2.3. - 11.5., Mi., 11.15 - 12.45 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Rogelio Carmona Carvajal,
Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

D 72 462 P **Spanisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewandt werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
10.3. - 30.6., Do., 19.30 - 21 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther,
Anglistin, Sprachkursleiterin Spanisch

D 72 464 P **Spanisch Grundkurs II/Teil 2, für alle die am Vormittag Zeit haben, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010, geeignet auch für weitere Interessent/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4, ab Lektion 11
1.3. - 10.5., Di., 9.30 - 11 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Rogelio Carmona Carvajal,
Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

D 72 468 P **Spanisch für die Reise, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**
Vorkenntnisse nicht erforderlich.
Sie lernen Land und Leute, Sitten und Bräuche kennen und erlernen einfache und wichtige Sprachwendungen, die auf Reisen in spanischsprachige Länder immer wieder benötigt werden (Einkaufen, Restaurant, Flughafen/Bahnhof, Hotel, Wegbeschreibungen). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Bitte 5 EUR für Kopien mitbringen.
6.4. - 18.5., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 18 Ustd. 87 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra,
Sprachkursleiterin Spanisch

Computer, Internet, Neue Medien

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

D 72 611 P **PC-Grundkurs für alle, die am späten Nachmittag Zeit haben**

Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm „Word für Windows". Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Trainieren eines sicheren Umganges mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche sowie die einfache Bearbeitung von Texten.

14.3. - 2.5., Mo., 17.15 - 19.30 Uhr / 21 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 25.4.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Uwe Wagner, EDV-Dozent - „X-Pert-Zertifikat"

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können die Anmeldung persönlich, schriftlich, per Fax, per Internet oder telefonisch vornehmen. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/-innen die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Einwilligung der/des Sorgeberechtigten (gesetzliche Vertreter) erforderlich.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen werden nur unter Angabe der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
Persönliche Anmeldungen werden vor Kursbeginn grundsätzlich nicht bestätigt. Die Teilnehmer/-innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- bzw. Ortsänderungen notwendig sind.
Firmenanmeldungen sind nur auf rechtsverbindlichem Geschäftsbrief und unter schriftlicher Erklärung der Kostenübernahme möglich.

2. Allgemeine Grundsätze der Entgelterhebung

Für die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule werden Entgelte entsprechend der „Entgeltordnung für die Teilnehmerentgelte der Volkshochschule Leipzig“, erhoben (Ratsbeschluss der Stadtverordnetenversammlung RBV-458/10, vom 18.08.2010). Die Entgelte beziehen sich in der Berechnung auf eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten. Für erhöhte Aufwendungen bzw. Einzelkosten wie Miete, Raumausstattung, Technik, Lehr- und Lernmittel, Honorare, Reisekosten, Imbiss usw. und in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl kann das Entgelt kostendeckend festgesetzt werden. Anfallende Materialkosten können auch separat erhoben werden. Für Einzelveranstaltungen, die vorwiegend der Information zu aktuellen oder kommunalen Themen dienen, sowie bei offenen Weiterbildungsveranstaltungen im Sinne des selbstorganisierten Lernens wird vom Entgelt abgesehen.

3. Fälligkeit und Bezahlung der Entgelte

Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden zu Beginn der Veranstaltung bar entrichtet oder sind per Lastschrift bzw. nach Rechnungslegung zu begleichen. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben des Teilnehmenden oder mangelnder Kostendeckung nicht eingelöst werden, so hat der Teilnehmende die der Volkshochschule entstehenden Kosten zu tragen.
Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung:

- Erteilung einer Einzugsermächtigung an die Volkshochschule. Das Kursentgelt wird nach Kursbeginn eingezogen.
- Bar oder mit EC-Karte im Anmeldebüro, Löhrstraße 3 – 7, ist möglich bis Kursbeginn.
- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung per Telefon möglich.
- Firmen und Institutionen zahlen per Rechnung, mit einer Zahlungsfrist von 14 Tagen ab Rechnungsdatum.

4. Ermäßigung und Ratenzahlung

Ermäßigungen in Höhe von 50 Prozent erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50-prozentige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet. Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent) erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent. Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.
Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss.
Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.
Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.

5. Rücktritt, Erstattung, zusätzliche Kosten, Fristen

a) Bereits gezahltes Entgelt wird erstattet, wenn eine Veranstaltung nicht zustande kommt (z. B. wegen zu geringer Beteiligung). Weitergehende Ansprüche an die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

b) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen.
Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der Volkshochschule maßgeblich.

c) Für mehrsemestrige Kurse gilt: Bei Rücktritt innerhalb von einem Monat vor Veranstaltungsbeginn werden Stornokosten in Höhe einer Monatsrate erhoben. Der Rücktritt von einem laufenden mehrsemestrigen Kurs ist nur mit Wirkung zum Semesterende möglich.

d) Bei anderen Veranstaltungen (Reisen, Wochenendseminare mit Übernachtung, Tagesfahrten, Prüfungen und Angebote in Zusammenarbeit mit Partnern) gelten unterschiedliche Fristen und Stornokosten, über die im Infotext des Kurses gesondert informiert wird.
Bei Tagesfahrten ist ein regulärer Rücktritt nur bis zum Anmeldeschluss, der in der Kursankündigung angegeben ist, möglich.
Bei verspätetem Rücktritt bzw. Nichtteilnahme sind die Fahrtkosten sowie in Einzelfällen vereinbarte Zusatzkosten gleichwohl in voller Höhe zu entrichten. Das Kursentgelt wird in begründeten Fällen dann nicht erhoben, wenn der/die Teilnehmer/-innen unter Darlegung der Gründe der Volkshochschule schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn (Eingang bei der Volkshochschule) den Rücktritt erklärt.
Bei Rücktritt in begründeten Fällen innerhalb der 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten erhoben.

e) Für 4 b) und d) gilt: Es ist möglich, eine von dem/der zurücktretenden Teilnehmer/-in geworbene Ersatzperson zu stellen. Mit deren verbindlicher Anmeldung in der Volkshochschule entfallen die Stornokosten für den Zurücktretenden.

f) In einigen Veranstaltungen ist die Erstattung der Kosten für Ausgabematerialien erforderlich. Gegebenenfalls ergehen Hinweise dazu durch den/die Kursleiter/-in.

6. Bescheinigungen und Nachweise

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate für Kurse, in denen diese nicht Bestandteil des Kursentgeltes sind, können auf Wunsch ausgestellt werden. Die zu entrichtenden Verwaltungsgebühren bemessen sich in der Höhe nach § 6 des Verwaltungskostengesetzes für den Freistaat Sachsen. Dies gilt auch für besondere Leistungen wie Prüfungen, Einstufungstests und Archivauskünfte.

7. Allgemeine Bestimmungen

Die vorstehenden Bestimmungen finden keine Anwendung auf Weiterbildungsveranstaltungen, deren Einzelkosten verursachungsgerecht abgerechnet werden, wie Firmenkurse, Projekte und Maßnahmen, die mit öffentlichen Mitteln gefördert werden.

8. Teilnahme nach Veranstaltungsbeginn

Nach Absprache ist ein verspäteter Einstieg in eine Veranstaltung möglich. Ist dabei bereits die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden erteilt, so ermäßigt sich das Teilnehmerentgelt um 50 Prozent.

9. Teilnehmerzahl und -voraussetzungen

Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung ist eine festgelegte Teilnehmerzahl. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden. In diesem Fall bietet die Volkshochschule den angemeldeten Teilnehmer/-innen den Kurs zu veränderten Bedingungen an. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Die Volkshochschule behält sich vor, im Interesse des Lernerfolgs die Höchstzahl der Teilnehmer/-innen an Veranstaltungen festzulegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen kann von bestimmten Vorkenntnissen oder Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

10. Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmer/-innen informiert. Die Volkshochschule behält sich vor, statt der angekündigten Kursleiter/-innen andere gleich qualifizierte Kursleiter/-innen einzusetzen.

11. Haftung bei auftretenden Schäden

Die Volkshochschule Leipzig übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Sie übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmer/innen.
Die Teilnehmer/-innen haften für die infolge ihres Verhaltens der Volkshochschule zugefügten Schäden.

12. Hausordnungen

Die Volkshochschule Leipzig ist in den meisten von ihr genutzten Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung sowie die der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7, sind zu beachten. Sie wird zu Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

13. Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten der Kursteilnehmer/-innen werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Leipzig gemäß den Regelungen des Sächsischen Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch ihre Anmeldung erklären die Kursteilnehmer/-innen ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung ihrer persönlichen Daten. Die Verwendung von Daten der Kursteilnehmer/-innen für Werbemaßnahmen der Volkshochschule Leipzig bedarf einer gesonderten Zustimmungserklärung.

14. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Leipzig.

Die Buchstaben **G** und **P** hinter den Seitenzahlen verweisen auf die in **Grünau** bzw. **Paunsdorf** (mit Engelsdorf, Mölkau und Holzhausen) stattfindenden Kurse.
Angebote für spezielle Zielgruppen (Eltern, Jugendliche, Kinder, Schüler, Senioren u. a.) sowie Kurse, die sich thematisch auf diese Gruppen beziehen, werden im Register z. T. unter *einem* Schlagwort aufgeführt, z. B. Frauen: „Ayurveda für Frauen" – „Frauen in der Physik".

Access 307, 311
Accessoires 116
Acrylmalerei 93
Adobe Dreamweaver 328
Adobe InDesign CS4 / Photoshop 104, 322 f.
Aerobic 165 f.
Agenda 21 339 **G**
Ägypten 22
Aikido 178
Akkordeon 126 f.
Aktmalerei/Aktzeichnen 91 f.
Alphabetisierung (Lesen/Schreiben lernen) 210 ff.
Altersvorsorge/Älterwerden 17, 42, 365 **P**, 369 **P**
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging 173 ff., 37 f. **P**
Aquarellmalerei/Pastellmalerei 93
Arabisch 275 f.
Architektur 22, 80 ff., 94
Armut und Kunst 16
Astronomie/Himmelsbeobachtung 47, 62
Atemtraining/Atemarbeit 59, 122, 149 f.
Aufstiegsfortbildung 299 f.
Ausbildung der Ausbilder/-innen 299
Ausgleichsgymnastik 153
Ausstellungen 15 f., 26, 28, 97 f., 336 f. **G**
Autogenes Training 151 f., 347 **G**
Automatisierungstechnik (SPS) 319
Ayurveda 142, 205

Babymassage/Babybrei 140, 201
Babysitterkurs 76
Bach, Johann Sebastian 47, 85, 108
Backen 191, 195 f.
Bauch-Beine-Po-Workout 165, 377 **P**
Bauchtanz 135, 344 f. **G**
Bauernmalerei 94
Baukunst/Baustilkunde 22, 80 ff.
Beschwerdemanagement 290
Betriebskostenabrechnung 43
Betriebswirtschaftslehre 298
Bewegungserziehung, -förderung 52, 372 **P**
Bewerbung/Vorstellungsgespräch 118, 208, 289, 329
Bibel 45
Bilanzierung 296
Bildbearbeitung am PC 103 f., 323 f., 362 **G**
Bob-Ross®-Malen 94 f.
Bogenschießen 179
Bollywoodtanz 136
„Bonner Republik" (Studienreise) 23 f.
Brasil Workout 353 **G**
Braunkohletagebau Amsdorf 67
Buchillustration 343 **G**
Bulgarien/Rumänien 20
Bürgerbeteiligung 14, 29
Büromanagement 292 f., 299

CAD/AutoCAD 318
Chinesisch 276
Chor 123
Christentum 17, 45, 71
Cloud Computing 315
Cocktailherstellung 204
Comic/Manga zeichnen 86
Community Organizing 16
Computer-/Online-/Konsolenspiele/Chats 56
Computerclub für Senioren 309
Computerkurse 304 ff., 362 **G**, 383 **P**
siehe auch PC
Computerpass Xpert (ECP) 302
Computerschreiben 292 f., 362 **G**
Computerviren 331
Content Management System (CMS) 329
Controlling 333
Corel Draw/Photo-Paint 322, 325

Dance-Power 4you 131
Dänisch 276
Datenverwaltung, -banken 307, 311, 315
DATEV 333 f.
Depression 57, 181
Desserts 192
Deutsch
- als Fremdsprache 214 ff.
- Grundbildung 210 ff.
- Integrationskurse 217 ff.
- Rechtschreibung/Grammatik 212, 292
- Sprachenzertifikate 214 ff., 220, 223
Deutsche Gebärdensprache 122
Digitale (Spiegelreflex-)Fotografie 100 ff.
Disco-Fox 133 f
Dominikanerorden 45
Dresden (Grünes Gewölbe) 28
DVDs/CDs brennen (Nero Express) 324, 326

Eltern 48 ff., 56, 169, 369 **P**
Empathie-Modell 49
Englisch
- Aufbaukurse 257
- für den Beruf 236 f.
- Cambridge-Zertifikate 233
- Grundkurse 247 ff., 357 ff. **G**, 379 ff. **P**
- Konversation 237 ff., 357 **G**
- für die Reise 240
- für Senioren 240 f., 355 ff. **G**, 378 f. **P**
Englische Gärten 19, 26
Enneagramm 59
Entspannung 51, 73, 138 ff., 151, 346 f. **G**, 371 f. **P**
Entwicklungsförderung von Kindern 51 f.
Entwicklungspsychologie von Kindern 50
Erbrecht/Erbenhaftung 42, 365 **P**
Ernährung bei Krankheiten 189 f.
Ernährungsberatung 185 ff.
Erzählcafé 70
Erziehergesundheit 56
Excel 306, 311 ff.
Existenzgründung 297
Exkursionen 25 ff., 66 f., 338 **G**, 365 **P**

Fachkaufmann, -frau für Büromanagement 299
Farb- und Typberatung 73, 206 ff., 366 **P**
Farben 63, 95, 206 f.
Fatburner-Gymnastik 163
Feldenkrais 140 f.
Feng Shui 206
Filzen 113
Finanzbuchführung 294 f., 332 ff.
Finnisch 276 f.
Fitnessgymnastik, -mix 154, 160, 163, 352 f. **G**
Fitnesstraining 164, 166, 350 ff. **G**, 374 **P**
Fledermausexkursion (Rosental) 41
Floristik 109
FlowTonic® 164
Flugangstseminar 68
Forum Seniorengesundheit 180 f.
Fotobuch erstellen 325
Fotografie/Foto-Ausstellungen 15 f., 99 ff., 324
Französisch 258 ff., 359 f. **G**
Frauen 30, 64, 70 ff., 178, 205, 353 **G**, 375 **P**
Frauenstammtisch 70
Freiwilligendienste (Jugendworkshop) 75
Frühjahrsgartenstammtisch Grünau 338 **G**
Fünf >>Tibeter<<® 144
Fußreflexzonenmassage 139

Ganzheitliche/Indianische Medizin 182 f., 186
Gaudi, Antoni 81
Gedächtnistraining 57
Geithain 27
Geologie 65 ff.
Gera 28
Geschäftskorrespondenz 292
Gesprächsführung 53, 120 f., 290
Gesunde Ernährung 74 f., 184 ff.
Getränkekunde 23, 203 f.
Gewalt/Gewaltprävention 49, 52 f.
Gewichtsreduzierung 154, 163, 185 f.
Gitarre 126 ff., 345 **G**, 370 **P**
Görlitz (Landesausstellung) 26
Grafiksoftware 321 f.
Griechenland 20, 198
Griechisch (Neugriechisch) 277
Grundeinkommen (Jugendforum) 76
Gymnastik 153 ff., 349 ff. **G**, 372 ff. **P**
- für Mutter und Kind 169

Handelsfachwirt 300
Handykurse 331
Hatha Yoga 145 ff., 348 **G**, 371 f. **P**
Hebräisch (Modernes) 277
Heilpflanzen/Gewürze 183, 186 ff., 338 **G**, 365 **P**
Heimwerken (für Frauen/Männer) 68 f., 71 f.
Herz-Kreislauf-Training 162 f., 169, 175, 352 ff. **G**, 374 **P**, 377 **P**
Hexenküche 186 ff.
Hindi 277
Hochzeitstanz/Stöckeln 134
Höhlenexkursionen 66 f.
Holzbildhauerei 108
Homöopathie 182
Hort 54
HTML/DHTML 327 f.

„Ich-will-lernen.de" (Internetportal) 213
Ideen-Werkstatt (Berufliche Neuorientierung) 18
IHK-Prüfungen, -Abschlüsse 287, 299 f.
Illustrator (Grafikprogramm) 322
Indien 20 f., 198
Industriefachwirt, -fachwirtin 300
Inline-Skating 176 f.
Interkulturelle Kompetenz 289
Internationale Küche 197 ff.
Internet/Internetsicherheit 315 f., 326 ff., 331
Internetauktionen (eBay) 330
Interpretationskurs 123
Islam/Mohammed 17, 46
Italien 19, 81, 199
Italienisch 264 ff., 360 **G**, 381 f. **P**

Japanisch 277 f.
Java 317

Jazzgymnastik/Jazztanz 161, 344 **G**
Jodeln 124
Joomla 329
Jüdisches Leben 32, 45 f.
Jugendliche 75 f., 86 f., 207 f., 354 **G**, 366 **P**
Jugendstil/Historismus 81 f.

Kabarett 118
Kalligraphie 112
Keltische Sprachen (Einführung) 284
Keyboard 126, 370 **P**
Kickbox-Aerobic 177 f.
Kinder 48 ff., 57, 102, 132, 136, 177, 337 **G**, 372 **P**
Kinderkochkurs 201 ff.
Kindernotfälle (Erste Hilfe) 50
Kindeswohlgefährdung/ASD 52 f.
Klavier 126
Kleintierausstellung in Grünau 337 **G**
Kletterkurs 64 f.
Klöppeln/Torchonspitze 113, 342 f. **G**
Kochen 74 f., 185 ff., 339 **G**
Kommunikation 49, 53 f., 60 f., 118 ff.
Kompetenzdiagnostik und -entwicklung 288 f.
Konfliktmanagement 290
Konzentrationsprobleme bei Kindern 55
Korbflechten/Peddigrohr 108, 342 **G**
Körpererfahrung 140 ff., 346 ff. **G**, 371 f. **P**
Körperhaltung 135
Körpersprache 120 f.
Kosten- und Leistungsrechnung 296
Kräuter, -wanderungen 186 ff., 338 f. **G**, 365 **P**
Kreatives Schreiben 117
Krippenpädagogik 55
Küchenparty 192, 195
Kunstgeschichte/Malerei 22, 80 ff.
Kunsttherapie 54, 59

Lachyoga 58
Ladys Tanzworkshop 134
Lakota-Indianer 21
Länder und Völker 19 ff., 31, 340 **G**
Langer Abend an der VHS 16, 22
Latein 278 f.
Latino-Fitness 169
Lebensmittelinhaltsstoffe 185, 188 ff.
Lebensmittelunverträglichkeiten 189 ff.
Legasthenie 212 f.
Lehrküche der VHS: Eröffnung 184
Leipzig
- Alte Messe 41
- Altes/Neues Rathaus 33, 38
- Apelsteine 40
- Atelierbesuche bei Künstlern 83
- Bundesverwaltungsgericht 33
- Flughafen Leipzig/Halle 36
- Forum „Bürgerstadt Leipzig“ 29
- Freimaurer 32
- Friedhöfe 32, 40
- Gohlis/Gohliser Schlösschen 34, 38
- 35 Jahre Grünau / Naturnah leben 336 ff. **G**
- Gründerzeitgeschichte/Bootsfahrt 41
- Humboldtschule 31
- Institute für Anatomie/Transfusionsmedizin 38
- Kanutour 66
- Konfuzius-Institut 17
- Kriseninterventionsteam 30
- MDR-Studiotour / Media City 34
- Militärgeschichte 38
- Museum für Völkerkunde 31
- Musikstadt/Oper 39, 124
- Naturwanderungen 64 ff., 337 ff. **G**, 364 **P**
- Papitzer Lachen 66
- Porsche-Werk / BMW-Werk 34, 36
- Spinnerei 36
- Stadt(teil)rundgänge 38 ff., 364 **P**
- Stadtpolitik, -entwicklung 29 f., 336 ff. **G**, **P**
- Stötteritzer Industriegeschichte 40
- Universitätskirche 32
- Völkerschlachtdenkmal 32 f.
- Wohnprojekte 29
- Zoo 36 ff.
Leipziger Gespräche 14
Leisnig 24
Lexware 333
Links- und Rechtshändigkeit (bei Kindern) 55
Linux 320
Lippendorf (Kraftwerk) 34
Liszt, Franz 125
Literatur/Lesungen 15, 31, 44, 85, 117, 343 **G**, 369 **P**
Lohn und Gehalt 295 f., 334
Lützen 27

Machern (Landschaftsgarten) 26
Macintosh/Apple 325
Malen 84 ff., 367 f. **P**
Mambo/Salsa 133
Mammografie 71
Mangostanfrucht 205
Mann, Thomas 15, 124
Männer/Männerstammtisch 72 f.
Mappen-Vorbereitungskurs 87
Massage 138 ff.
Mathematik 63, 78, 125, 294, 341 **G**, 367 **P**
Meditation 141 f., 150, 339 **G**

Meeresfrüchte 193
Menschen mit Behinderung 74 f.
Michelangelo Buonarroti 83
Moderation/Diskussionsleitung 289
Modezeichnen, -schnitt, -design 86 f., 115 f.
Montagstreff (für Kultur und Politik) 17
Montessori-Pädagogik 56
MS-Office 305 ff.
MS Project 314
Mundharmonika 126
Musik 47, 51, 85, 117, 123 ff., 339 **G**, 370 **P**
Musikgeschichte/Musiktheorie 39, 124 f.
Musizieren 126 ff., 345 **G**, 370 **P**
Mystik (Kloster Helfta) 71

Nahtod-Erfahrung 47
Naturheilverfahren (Frauenleiden) 182
Natürliche Familienplanung (NFP) 183
Naturpädagogik 49, 52
Naturwissenschaften 47, 51, 62 f., 65 f.
Naumburg (Landesausstellung) 28
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 60
Niederländisch 279
Nordic Walking 175, 354 **G**, 377 **P**
Norwegisch 279
Notebook-/Laptopkurse 308, 326
Notfall-Windows/USB-Stick 312

Obst- und Gemüseschnitzen 194, 368 **P**
Obstbaumschnitt 64
Ölmalerei 96 f.
Online-Bildagenturen 324
Online-Datenhaltung 315
Orientalischer Tanz 135 f., 344 f. **G**, 369 f. **P**
Origami 111 f.
Ostern 45, 109 ff., 194 f., 342 **G**, 367 f. **P**
Outlook aus MS-Office 314

Pädagogische Fortbildung 48 ff.
Paläontologie der Wirbeltiere 62
Partnerschaft/Singles 60 f., 138, 195
Party- und Alltagsküche 192 ff., 368 **P**
Patchwork 114
Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht 43, 180, 365 **P**
PC
- Aufbaukurse 312 ff.
- Firmenkurse 302
- Grundkurse 304 ff., 362 **G**, 383 **P**
- für Senioren 307 ff., 325 f., 362 **G**, 383 **P**
- Spezialkurse 316 ff.
Penig 26
Pergamentkunst 112

Personalmanagement 298
Pessachfest/Sederabend 45 f.
Pfingsten 45
Pflegebedürftigkeit 180, 182, 365 **P**
Philosophie / Philosophischer Salon 44 f.
PHP/MySQL 329
Physikgeschichte (und Religion) 47, 63 f.
Pilates 156 ff., 350 f. **G**, 372 ff. **P**, 377 **P**
Pilzexkursion 339 **G**
Politik/Zeitgeschehen 14 ff., 20, 336 ff. **G**
Polnisch 279 f.
Porträtzeichnen 91
Portugiesisch (Europäisches) 280
Porzellan-Schmuckstücke 107
Power-Mix-Gymnastik 166 f., 352 **G**, 375 f. **P**
PowerPoint 321 f., 362 **G**
Power Yoga 148
Präsentationsgrafiken 321 f.
Programmierung (PC/Internet) 316 f., 327 ff.
Progressive Muskelentspannung 152
Projektmanagement 291
Prüfungs- und Studienvorbereitung 78, 193 f., 220, 341 **G**, 367 **P**
Pückler-Muskau, Hermann Fürst von 22

Qigong 142 ff., 347 **G**
Quedlinburg 26

Radierung 85
Radtouren 27, 40, 338 f. **G**
Reinharz/Pretzsch (Schlösser) 27
Reisen/Reiseziele/Reiserecht 19 ff., 80, 340 **G**
siehe auch Sprachen für die Reise
Reiseplanung über das Internet 330
Religionen 20, 45 ff., 71
Rhetorik 118 ff.
Rock 'n' Roll 132
Rom 25, 83
Rückenschule, -gymnastik 154 ff., 350 **G**, 372 f. **P**
Rumänisch 280
Russisch 281

Samba 133
SAP 332 f.
Säuglingsschwimmen 169 f.
Scannen (Seniorenkurs) 326
Schlafstörungen 59, 151 f., 346 f. **G**
Schmieden 107
Schminken 206 f., 344 **G**, 366 **P**
Schmuckgestaltung 107 f., 343 **G**
Schneiderhandwerk/Nähen 114 ff.
Schottland & Whisky 23, 203
Schüler 78, 118, 293, 341 **G**, 367 **P**

Schüßler-Salze 205
Schwarz-Weiß-Fotografie 104 f.
Schwedisch 282
Selbstmanagement/Selbstmotivation 59, 290
Selbstverteidigung 178
Senioren 17, 84, 143, 159, 180 f., 352 **G**
Seniorenkochkurs 196
Seniorentanz 130
Sexualerziehung von Kindern 48, 50
Shell-Programmierung 320 f.
Sicher mobil (Verkehrsteilnahme) 68
Sieben Weltwunder der Antike 22
Singen 123 f.
Single-Koch-Treff 195
Singvögel/Gartenvögel 336 ff. **G**, 364 **P**
Slowakisch (Schnupperkurs) 283
Sorbische Ostereier 110, 342 **G**, 367 **P**
Soziale Existenzsicherung / Arbeitslosengeld 30
Soziale Netzwerke (Twitter, Facebook) 330
Spanien/Portugal 20, 24, 81, 199 f.
Spanisch 268 ff., 360 f. **G**, 382 **P**
Speckstein 106
Speicherprogrammierbare Steuerungen 319
Sprachen für die Reise 240, 259, 270, 360 **G**, 382 **P**
Sprachenwegweiser/Selbsttest 226 ff.
Sprecherziehung 121 f.
Square Dance 133
Stepp/Steppaerobic 162 f., 165 f., 376 **P**
Stepptanz 131 f.
Steueroasen/Steuergerechtigkeit (Ausstellung) 15
Steuerrecht 297
Stilberatung 207 f.
Stillleben 94
Stimmbildung/Stimmtraining 121 ff.
Stressbewältigung 73, 140 ff., 152, 347 f. **G**, 371 f. **P**
Stricken 113
Studienreisen 23 ff., 80
Suchtprävention im Kleinkindalter 54
Sudan 17
Supervisionsseminar 288
Suppen kochen 193

Tabellenkalkulation 306, 311 f.
Tai-Chi 142 ff., 347 **G**
Tai Jutsu Kentan Do (Kampfkunst) 354 **G**
Tanz 130 ff., 344 f. **G**, 369 f. **P**
Tauchen 179, 354 **G**
Tauschringe/Regionalgeld/Bodenordnung 18
TCP/IP-Netzwerke 317
Terrorismuskonferenz 15
Textiles Gestalten 113 ff., 342 f. **G**
Textverarbeitung 305 f., 311
Thai 283
Tierbeobachtungen 37 f., 41, 52, 336 ff. **G**, 364 **P**
Töpfern/Keramik 106, 342 **G**, 368 **P**
TOP-Gymnastik 377 **P**
Trickfilm 105
Tschechisch 283
Türkisch 283
Typo3 329

Umgangsformen/Knigge 189, 208, 366 **P**
Unternehmensführung 297 ff.
Urknall-Theorie 47

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern 54
Verlusterfahrungen in der Kindheit 50
Versöhnung/Glück/Leid 47 f.
Verständnis/Nächstenliebe 60, 73
Vertragsrecht **P**
VHS-Prüfungen, -Abschlüsse 232 f., 286 f., 302
Visual Basic/C++/C# 313, 316 f.
Voigt, Lene 31
Volkstänze/Gruppentänze 132 f.

Wagner, Richard 124
Walisisch (Schnupperkurs) 284
Wassergymnastik 170 ff., 349 **G**, 373 **P**
Webseiten-Erstellung 327 ff.
Wechseljahre der Frau 71
Weimar 26, 30
Weltall/Unendlichkeit 47, 62
WENDO-Selbstbehauptung 60
Wettiner 30 f.
Windows (XP, 7) 304 ff., 315, 362 **G**, 383 **P**
Wirbelsäulengymnastik 155 f., 350 **G**, 372 f. **P**
Wirtschaftsfachwirt 300
Wohnungseigentümergemeinschaft 43
Word für Windows 305 ff., 312, 362 **G**, 383 **P**
Workout 149, 165 ff., 353 **G**, 376 f. **P**

Xpert Business 286, 294, 333

Yin und Yang 44
Yoga 51, 141 f., 145 ff., 348 **G**, 371 f. **P**
Yoga-Küche 198 f.
YouTube 330

Zecken 182
Zeichnen 84 ff., 343 **G**
Zeitmanagement 289
Zeitz 28
Zen-Buddhismus 46
Zivildienst/Kriegsdienstverweigerung 76
ZUMBA-Fitness® 168, 352 **G**

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3-7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3-7 · 04105 Leipzig

ZENTRALE: 0341 123-6042
ANMELDUNG/
SERVICE: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 08.00 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr.

eingegangen

IMPRESSUM

PROGRAMM FRÜHJAHRSSEMESTER 2011

Herausgeber

Stadt Leipzig, Volkshochschule
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig
Verantwortlich: Rolf Sprink, Leiter der Volkshochschule
Anmeldung / Service: 0341 123-6000
Fax-Anmeldung: 0341 123-6031
Zentrale: 0341 123-6042
Fax: 0341 123-6055

Anzeigenverwaltung Volkshochschule Leipzig

Satz Werbe- und Medienkontor Mertins
Philosophenweg 1, 04425 Taucha
Telefon: 03 42 98 48 93 86
Telefax: 03 42 98 48 93 87

Gestaltungsentwurf Frank Siegert, LORTZING/DREIZEHN
Leipzig

Druck variograph DRUCK- UND VERTRIEBS GmbH
Bad Liebenwerda

x., überarbeitete Auflage

Die Publikation wird kostenlos abgegeben, sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet.